Ф. І. МАМЧУР

ОВОЧІ І ФРУКТИ В НАШОМУ ХАРЧУВАННІ



«КАРПАТИ»

Ф. І. МАМЧУР

ОВОЧІ І ФРУКТИ
В НАШОМУ ХАРЧУВАННІ



УЖГОРОД КАРПАТИ 1989

ББК 53.52
М22

Автор — відомий лікар-фітотерапевт, професор — розповідає про вплив біологічно активних речовин овочів, городньої зелені, фруктів, ягід та грибів на організм людини, дає практичні поради по їх застосуванню у профілактиці та лікуванні хвороб, а також у раціональному харчуванні та косметиці.

Для широкого кола читачів.

Автор — известный врач-фитотерапевт, профессор — рассказывает о влиянии биологически активных веществ овощеї, овощной зелени, фруктов, ягод и грибов на человеческий организм, дает практические советы по их применению в профилактике и лечении болезней, а также в рациональном питании и косметике.

Для широкого круга читателей.

Рецензенти: доктори біологічних наук професори В. І. Чопик та В. І. Комендар, доктор медичних наук професор О. М. Ганич

$М\frac{4104030000—048}{М215(04)—89}$ КУ—5—25—88

ISBN 5—7757—0050-3

ЦІЛЮЩА СИЛА ЗЕЛЕНИХ СУПУТНИКІВ ЛЮДИНИ

На ранніх етапах розвитку людини головним джерелом її харчування були рослини. Збираючи різноманітні коріння, трави, плоди, наші пращури намагалися з їх допомогою не тільки вгамувати почуття голоду, а й позбавитись страждань, яких завдавали їм різні хвороби. Поступово, з розширенням «асортименту» рослин, що вживалися в їжу, людина помічала: деякі з них заспокоюють біль чи допомагають при розладі функцій окремих органів. Життєва необхідність примусила людство вивчати цілющі властивості рослин. Першим його вчителем була природа, першою аптекою — ліси та поля.

Багатовіковий досвід народної медицини базується на науковій основі. Клінічна медицина здавна використовувала й використовує його, хоча фізіологічно активні речовини рослин поки що вивчені не повністю. Проте лікувальні властивості зелених супутників людини легко пояснити, якщо взяти до уваги, що в процесі еволюції живих організмів на Землі рослини постійно впливали па тваринний світ, і досі лишаючись єдиною поживою для багатьох видів тварин. Наявні в рослинах речовини, безсумнівно, брали найактивнішу участь у формуванні фізіологічних процесів живих організмів.

Рослинні продукти необхідні для нормальної життєдіяльності організму людини. Чим багатший раціон рослинною зеленню, овочами і фруктами, тим більше шансів на успішне лікування багатьох захворювань. Крім того, рослинна їжа є прекрасним профілактичним засобом проти багатьох недуг. Ця якість рослинних продуктів пов'язана з тим, що вони містять вітаміни A, C, P, B_1, PP, E, K та інші, без яких людина не може існувати, мінеральні елементи, що беруть участь у всіх процесах обміну речовин в організмі.

Свіжі та перероблені овочі є сильними стимуляторами виділення шлункового соку і сприяють більш повному

перетравлюванню і засвоєнню в організмі білків, жирів і вуглеводів, які містяться у м'ясі, рибі, крупах та інших харчових продуктах. Особливо збуджують процес шлункового травлення огірковий, морквяний, капустяний, кавуновий соки, супи й відвари, тоді як бруквений та картопляний соки, вжиті у нерозведеному вигляді, виділення шлункового соку зменшують. Все це враховується в лікувальному харчуванні.

Овочі посилюють харчотравлення і в кишечнику, збільшуючи виділення соку підшлункової залози і жовчі. Утворення жовчі значно прискорюється при вживанні страв з моркви, редьки, ріпи, капусти та інших овочів.

Збуджують виділення харчотравних соків і груші, виноград, вишні, персики, порічки, апельсини, лимони, клюква, аронія, в той час як черешня, агрус, малина, абрикоси цей процес гальмують. Завдяки своїм чудовим смаковим якостям плоди багатьох рослин, діючи на нервові закінчення слизової оболонки ротової порожнини, рефлекторним шляхом підсилюють роботу всього шлунково-кишкового тракту й сприяють поліпшенню харчотравлення.

У продуктах рослинного походження міститься значна кількість вуглеводів. До них належать цукри, крохмаль, інулін, клітковина і пектинові сполуки. Крохмаль депонується як запасний харчовий продукт у коренях, кореневищах, коренеплодах, насінні і плодах рослин. Інулін своєю будовою і поживністю близький до крохмалю, відрізняється солодким смаком і розчинністю у воді, в той час як крохмаль у ній тільки набухає. Інулін переважно нагромаджується в коренях та кореневищах.

Клітковина утворює оболонки рослинних клітин і провідних судин, нерозчинна у воді. Оболонки клітин молодих рослинних організмів майже повністю складаються з клітковини, старіючих — просочуються різними речовинами, дерев'яніють і стають грубими. Джерело клітковини — овочі і фрукти. Для ефективної діяльності шлунково-кишкового тракту до харчового раціону необхідно включати багаті клітковиною рослинні продукти — салати, страви з капусти, горошку, квасолі, плодів абрикосів, ягід агрусу і порічок, а також різноманітні соління (огірки, помідори, солодкий перець тощо). Клітковина відіграє важливу роль у профілактиці та лікуванні атеросклерозу, оскільки сприяє виведенню холестерину. Крім того, клітковина нормалізує діяльність корисних мікроорганізмів кишечника.

Пектини містяться головним чином у фруктах і ягодах. Значна кількість їх у редисці, редьці, столових буряках. З багатьма металами (кальцієм, стронцієм, свинцем, кобальтом) пектини утворюють нерозчинні сполуки, які практично не перетравлюються в харчотравному тракті і виводяться з організму. Така здатність пектинів зумовлює їх захисні властивості стосовно радіоактивних стронцію і кобальту, а також свинцю та інших важких металів, що потрапляють в організм людини. Останнім часом пектини і пектиномісткі продукти застосовують у спеціальному харчуванні робітників з шкідливими умовами праці. Для пектинів характерні й антибактеріальні властивості, тому їх використовують для лікування захворювань шлунково-кишкового тракту. Вони, як і клітковина, сприяють виведенню холестерину, попереджуючи розвиток атеросклерозу.

Фрукти й овочі відіграють значну роль у забезпеченні організму людини і мінеральними речовинами, які підтримують у ньому кислотно-лужну рівновагу. Мінеральні речовини — незамінна складова їжі, тривала нестача або надмір їх у харчуванні призводять до порушення обміну речовин.

Рослини синтезують і нагромаджують відповідні, притаманні тільки їм мікроелементи, без яких неможлива нормальна життєдіяльність людського організму. У столових буряках, наприклад, багато заліза, в моркві — кобальту, в листі капусти — заліза, міді, цинку, в червоному перці — міді.

Залізо, що надходить в організм з різних фруктів та овочів, бере активну участь у процесах кровотворення. Воно входить до складу окисно-відновних ферментів, що регулюють дихання тканин. Важливу роль відіграють такі мікроелементи, як мідь, цинк, кобальт, йод, фтор та інші. Так, наявність відповідної кількості йоду в їжі необхідна для нормальної діяльності щитовидної залози.

Сухі плоди абрикосів, персиків, чорної смородини, шипшини містять солі калію, які сприяють підтримці нормального водно-сольового балансу організму при гіпертонічній хворобі. Велика роль калію і в передачі нервових імпульсів.

Дещо менше значення мають овочі і фрукти як джерело солей кальцію і фосфору. До того ж ці елементи засвоюються організмом значно гірше, ніж сполуки каль-

цію і фосфору, що надходять, наприклад, з молочними продуктами.

Солі органічних кислот (яблучної, лимонної, винної, нікотинової, щавлевої, бензойної), що входять до складу фруктів, ягід та овочів, мають лужну реакцію, тому вони нейтралізують кислі продукти, що утворюються в організмі. Ця властивість має величезне значення, оскільки сприяє підтримці стабільності активної реакції тканин і рідин, виконуючи особливу роль при деяких захворюваннях (наприклад, цукровому діабеті), коли в організмі нагромаджуються кислі продукти.

Овочі, фрукти і ягоди є джерелами багатьох вітамінів, які регулюють процеси обміну речовин в організмі людини і тварини. Нестача вітамінів у їжі викликає хворобливі явища, загальне нездужання, а інколи призводить і до важких захворювань (цинга, пелагра, бері-бері тощо). Порушення синтезу вітамінів або їх всмоктування буває внаслідок зловживання алкоголем, курінням, під впливом сульфаніламідів і деяких антибіотиків, при шлунково-кишкових (проноси, виразкова хвороба) та інфекційних захворюваннях, різних отруєннях, при хворобах печінки, нирок і сечового міхура та при ураженні нервової системи. Без вітамінів неможливий синтез ферментів, гормонів та ін. Завдяки вітамінам підвищуються захисні функції організму, зберігаються працездатність і міцне здоров'я.

Нестача в їжі вітаміну А (аксерофтолу, ретинолу) призводить до рогового переродження епітеліальної тканини, сухості шкіри, злущування її, зниження опірності організму інфекціям, простудним захворюванням, ослаблення зору, відкладання каменів у жовчному і сечовому міхурах, у нирках. Вітаміну А багато в продуктах тваринного походження, а також у картоплі, капусті, огірках, цибулі, моркві, червоному солодкому перці, зелені петрушки, в листках кропиви, лопуха, подорожника, у щавлі, шпинаті, абрикосах.

Вітамінів групи В нараховується більше десяти. Нестача їх викликає тяжкі захворювання нервової системи, зниження гостроти зору, затримку росту. Ці вітаміни містяться у злаках, помідорах, моркві, капусті. Джерелами їх є також квашені овочі та чайний гриб.

Вітамін С (аскорбінова кислота) забезпечує нормальне дихання клітин та щільність стінок кровоносних судин, у тому числі й капілярів, сприяє загоєнню ран, підвищує опірність організму хворобам. Аскорбінової кислоти бага-

то в капусті, буряках, моркві, картоплі, лимонах, яблуках, полуницях, смородині, цибулі, шпинаті.

При високій температурі, контакті з залізом та міддю цей вітамін втрачає біологічну активність, тому овочі й фрукти слід варити лише в емальованому посуді. Аскорбінова кислота добре зберігається в кислому середовищі і розкладається в лужному. Овочі і фрукти втрачають значну частину вітаміну С при сушінні, але ягоди шипшини і смородини добре зберігають його і в сухому вигляді, оскільки в них майже немає окисних ферментів.

Вітамін К (філохінон) поширений у природі, міститься в багатьох харчових продуктах: моркві, шпинаті, кропиві, люцерні, бобових. Він відіграє важливу роль у процесі зсідання крові, підвищує щільність капілярів і сприяє припиненню кровотеч. Недуги, пов'язані з його нестачею, зустрічаються лише при важких хворобах жовчного міхура та в інших випадках, коли жовч не надходить у кишки. Тоді порушується засвоєння жирів і вітаміну К, що в них розчиняється. Вітамін К застосовують при легеневих та шлунково-кишкових кровотечах, геморагічних діатезах новонароджених, у хірургічній та стоматологічній практиці.

Різновид вітаміну К — вітамін K_2, що утворюється в зелених рослинах на світлі, також дуже поширений у природі. Особливо багато його в кукурудзяних приймочках, салаті, білокачанній та цвітній капусті, моркві, помідорах, горобині звичайній.

Вітамін Р міститься в плодах шипшини, винограді, смородині, апельсинах, капусті, волоських горіхах, горобині звичайній, червоному перці, ревені лікарському. Цей вітамін зменшує окислення аскорбінової кислоти й адреналіну, нормалізує проникність стінок судин. Нестача його в організмі викликає підвищену проникність та ламкість невеликих кровоносних судин, що призводить до крововиливів і кровотечі. При цьому з'являються підшкірні геморагії, біль у ногах, загальна слабість.

Терапевтична ефективність вітаміну Р при підвищеній ламкості кровоносних судин вища, ніж аскорбінової кислоти. Його застосовують при гіпо- й авітамінозах, геморагічних діатезах, капіляротоксикозах, що виникають при використанні антикоагулянтів і саліцилатів, променевих ураженнях, гломерулонефритах.

Вітамін U виявлено в листі капусти і зелених овочах. Він сприяє загоєнню виразок шлунка та дванадцятипалої кишки, успішно застосовується при запальних процесах

у них. Вживання 1 л капустяного соку на добу протягом 4—5 днів зменшує біль у хворих на виразкову хворобу шлунка. Цей сік рекомендують при гастриті та коліті — по 200—250 мл 3—4 рази на день перед їжею протягом місяця.

Вітамін Н (біотин) бере участь у перетворенні амінокислот і розкладанні проміжних продуктів обміну вуглеводів. При нестачі біотину випадає волосся, ушкоджуються нігті та шкіра.

Словом, овочі й фрукти — свіжі, тільки-но з грядки або дерева, законсервовані чи перероблені на соки — завжди бажані на нашому столі. Їх не можуть замінити продукти тваринного походження, адже людині вкрай потрібні біологічно активні речовини: вітаміни, ферменти, кислоти.

Переробка овочів і фруктів у домашніх умовах різко знижує їхню біологічну цінність: вони втрачають і смакові якості, і лікувальні властивості. З додаванням цукру в них погіршується хімічний склад, зникають вітаміни, особливо вітамін С, що легко піддається окисленню.

Найкраще зберігаються заморожені продукти, які можна тримати в холодильниках у цукровому сиропі.

Значну харчову і дієтичну цінність мають соки й напої, виготовлені з фруктів та овочів. Низька калорійність, наявність легкозасвоюваних вуглеводів (глюкози й фруктози) зумовлюють їх лікувальні властивості. Найкорисніші непрозорі соки з ягід чорної смородини, шипшини, бо разом з вітаміном С в них міститься чимало Р-активних сполук. Овочі, фруктові соки та напої мають у своєму складі незамінні амінокислоти, а також мікроелементи: йод, кобальт, магній, марганець, цинк.

Рослинна їжа позитивно впливає на обмін речовин, запобігає ожирінню, грає важливу роль у профілактиці та лікуванні серцево-судинних захворювань, хвороб крові, харчотравних органів та нервової системи. Лікувальне харчування з переважанням продуктів рослинного походження — овочів, фруктів, ягід — вкрай необхідне дітям і людям похилого віку.

ОВОЧЕВІ
культури



ХРЕСТОЦВІТНІ

КАПУСТА

Brassica oleracea L.

Капуста — найдревніша овочева рослина. У працях давньоримського письменника і вченого Плінія Старшого (I ст. н. е.) згадується принаймні вісім видів капусти. В Римі вже тоді знали качанну, листяну, гіллясту, броколі, кольрабі та інші види цієї культури.

У сучасних басків — однієї з народностей, що населяють Іспанію,— збереглася понині назва капусти «оца», яка перейшла до них з мови іберів — найдавнішого населення цієї країни. Можливо, ні єгиптяни, ні римляни чи греки не були першовідкривачами цієї рослини, а запозичили її в іберів.

Європейську назву капусти виводять з мови кельтів — племен, що мешкали до I тис. до н. е. на території сучасних Франції, Швейцарії, Бельгії, Північної Іспанії, Британських островів, а потім — Північної Ірландії. На думку вчених, вони спочатку вирощували тільки листяну капусту.

Київська Русь запозичила культуру капусти від римлян разом з її латинською назвою «капутум» (голова). Цей термін прижився і в мові інших народів (у естонців — «капсас», марійців — «кавшта»).

За посівними площами білокачанній капусті належить перше місце (99 %) серед інших її родичів. Цвітна займає близько одного відсотка засаджених земель, а на інші види припадає решта грунтів. Однак в Італії цій культурі відводять 47 % усіх посадок капусти. У ФРН люблять червонокачанну, савойську і брюссельську, а білокачанну розводять лише на 12 % площ, відведених під капусту. В Китаї, Японії та Кореї культивують переважно листяну капусту.

Капуста очищає повітря довкола себе. Так, в англійському промисловому центрі Лютон-Бефордшир повітря насичене отруйними заводськими димами та вихлопними

газами. Характерно, що на клумбах цього міста гинуть усі зелені насадження, крім ...капусти.

Капустою можна чистити килими — вовняні й синтетичні. З цією метою капусту краять на кілька частин, діючи ними як щітками.

Косметична маска з квашеної капусти добре діє на жирну шкіру. Роблять її так: раз на тиждень накладають на обличчя, прикривають серветкою, яку підтримують руками. Через 25 хвилин маску знімають, а лице змащують кремом.

Капуста — смачний, з лікувальними властивостями продукт споживання. Здавна вважають, що вона зміцнює організм, надає йому стійкості проти різних захворювань, вгамовує головний біль, розвіює безсоння. Цей овоч у пошані в народній медицині багатьох країн, особливо в нас.

Зі свіжої капусти готують різноманітні страви, її квасять, маринують і сушать. Квасять, тобто консервують капусту ще з X століття. Цукор, що міститься в ній, при цьому перетворюється у молочну кислоту, яка й зберігає природні властивості рослини.

Кислотність свіжої капусти невисока. В основному це яблучна і лимонна кислоти, але наявні також глюкуронова, янтарна, хлорогенова, редулова, кофейна та тартронова. Останню застосовують у профілактиці й лікуванні атеросклерозу та ожиріння, бо вона заважає перетворюватися вуглеводам на жири та холестерин.

З 16 вільних амінокислот у складі білокачанної капусти є такі важливі, як триптофан, лізин, метіонін. Капуста містить вітаміни A, B_1, B_6, C, P, K, солі калію і фосфору, цукор, гормональні речовини, фітонциди тощо.

Білокачанну капусту з давніх-давен застосовували при розладах травлення, хворобах печінки і селезінки, для лікування опіків, ран, екземи, виразок.

Великий набір вітамінів у цій культурі ставить її на рівень з таким овочем, як картопля. Адже взимку і навесні капуста забезпечує людей вітаміном C, якого в цей час у їжі обмаль.

У ранніх сортів капусти вміст цього вітаміну різко зменшується при зберіганні. Пізня ж капуста містить вітамін C протягом тривалого часу, навіть у кінці зберігання вона має 50 мг аскорбінової кислоти на 100 г сировини (це майже стільки, як у лимонах, апельсинах, і більше, ніж у мандаринах). Частина вітаміну C у капусті — так званий аскорбіноген. Розпадається ця сполу-

ка поступово, із звільненням активної аскорбінової кислоти.

Подрібнена свіжа, а також квашена капуста підвищує апетит, посилює секрецію шлунка, регулює роботу кишечника й, отже, поліпшує весь процес травлення. Загальновизнано, що квашена капуста — чудовий профілактичний засіб проти цинги й найкращий засіб від хронічної диспепсії.

Із савойської та цвітної капусти виділено спирт маніт, солодкий на смак і здатний замінити цукор хворим на діабет. Містить ця капуста і спирт інозит, що має протисклеротичні властивості.

Білокачанну капусту вживають як легкий послаблювальний та сечогінний засіб. Рекомендують випивати тричі на добу по півсклянки сирого соку протягом 4—5 днів тим, хто хворіє на авітаміноз, має виразку шлунка й дванадцятипалої кишки. Сік капусти посилює апетит і виділення травних соків при гастритах з недостатньою кислотністю, колітах, жовтяницях, захворюваннях селезінки, при подагрі, водянці.

Капустяний сік із цукром — хороший відхаркувальний, антисептичний і протизапальний засіб. У суміші з відваром насіння капусти він допомагає позбавитися безсоння. Насіння вживають також проти глистів.

Квашену капусту споживають для профілактики атеросклерозу, оскільки вона активізує виведення з організму холестерину. Її рекомендують при лікуванні ожиріння та цукрового діабету.

Капустяне листя, зварене в молоці та змішане з висівками, прикладають у вигляді припарки хворим на золотуху та екзему. Подрібнене свіже листя з яєчним білком кладуть на гнійні рани, опіки та незагоєні виразки.

Сирим соком знищують бородавки, розведеним полощуть горло хворі на ангіну.

Білокачанну капусту, яка містить тартронову кислоту, доцільно споживати й тим, хто має зайву вагу.

Салат із свіжої капусти

Свіжу капусту шаткують, розминають і залишають на 2—3 години, потім додають сіль, лимонну кислоту та цукор до смаку, а також сметану. Салат старанно перемішують. Замість сметани його можна заправити олією або майонезом.

500 г капусти, 100 г сметани, сіль, лимонна кислота і цукор до смаку.

Капустяний салат із морквою та яблуками

Очищені яблука порізати шматочками, моркву — соломкою. Капусту пошаткувати, перетерти із сіллю, змішати з яблуками і морквою, заправити олією, оцтом, цукром (до смаку). Такий салат найкраще подавати до рибних і м'ясних страв.

500 г капусти, 1 морква, 2 яблука, 50 г оцту, цукор та сіль до смаку.

Салат «Зимовий»

Білокачанну капусту нашаткувати, злегка її підсолити. Свіжу моркву й редьку потерти на тертці, потім усі овочі змішати, додати до них солі, цукру й оцту.

Скласти у салатницю й залити майонезом.

300 г капусти, 1 невеличка редька, 1 морква, 50 г майонезу, оцет, сіль і цукор до смаку.

Капустяний салат з огірками

Це поживний і смачний салат весною й на початку літа, коли ще обмаль свіжої зелені.

Капусту слід пошаткувати, перетерти із сіллю до появи соку, змішати з нарізаними огірками та зеленим горошком. Потім залити цю суміш салатною заправою, додати оцет, олію й цукор до смаку.

500 г капусти, 2 свіжі огірки, 50 г кропу та 50 г салатної заправи.

Капуста з часником

Тоненько пошаткувати капусту, перетерти із сіллю, додати розтертого часнику, залити все сметаною й перемішати.

500 г білокачанної капусти, 3—4 зубки часнику, 200 г сметани, сіль до смаку.

Капустяний салат з горіхами

Капусту підготувати як для маринування. Побланшувати в окропі 3—5 хвилин, потім дати охолонути й від-

жати руками. Додати дрібно порізану сиру цибулю, товчені волоські горіхи, часник, оцет, червоний мелений перець. Суміш перемішати, перекласти до стерилізованого скляного балону й протримати в окропі хвилин 10. Після цього балон закатати й поставити кришкою вниз до повного охолодження.

700 г свіжої капусти, 150 г цибулі, 85 г товчених волоських горіхів, 30 г солі, 20 мл оцту столового 9%-ного, 15 г часнику і перцю.

Сік квашеної капусти

Сік (розсіл) квашеної капусти має приємний смак, поліпшує апетит, збуджує діяльність харчотравних органів.

Сік вицідити з доброякісної капусти, витримати його кілька годин у скляній або емальованій посудині, щоб відстоявся. Потім освітлений сік злити, процідивши через тканину, підігріти до 75—80° і одразу ж розлити в скляні банки. Пастеризувати найкраще при 90° протягом 20—25 хвилин.

ПАСЛЬОНОВІ КУЛЬТУРИ

БАКЛАЖАН

Solanum melongena L.

У Стародавньому Римі баклажани називали «біснуватим яблуком» і вважали, ніби тривале щоденне вживання їх у їжу може спричинити психічний розлад. Баклажанам приписували надзвичайні властивості, передусім магічну дію в коханні, тому й понині в Єгипті їх назва перекладається як «яблука милості» та «яблука любові». Не відстають і європейці у вигадуванні імен для цього овоча: «груша солодкого кохання», «яблуко із Содома».

У нашій країні баклажани вирощують у Середній Азії, Закавказзі, Молдавії, на півдні України. На поживні речовини баклажани небагаті. Серед цукристих сполук в них переважає глюкоза, фруктози значно менше, а сахарози зовсім мало. У рівних співвідношеннях баклажани містять лимонну та яблучну кислоти. Зате в них велика кількість пектинових сполук. Гіркуватого присмаку овочам надає глікоалкалоїд соланін.

У 100 г свіжих баклажанів виявлено 2—19 мг аскорбі-

нової кислоти, 0,02 мг каротину, 0,04 мг вітаміну B_1 та 0,05 мг вітаміну B_2.

Особливо цінний овоч вмістом значної кількості фолієвої кислоти (16—20 мг на 100 г) — вітаміну, який підтримує творення елементів крові (еритроцитів, лейкоцитів і тромбоцитів). Нікотинова кислота, виявлена в рослині, становить 0,03—0,99 мг на 100 г.

Баклажани — важливе джерело фенольних сполук з їх властивістю зміцнювати капіляри та протисклеротичною дією. З мінеральних сполук слід назвати калій (238 мг на 100 г). В такій кількості цей елемент мають хіба що капуста, цибуля, морква, огірки, солодкий перець, гарбуз.

З мікроелементів у баклажанах є алюміній, марганець, цинк, мідь, залізо. Лікувальними властивостями відзначаються барвні речовини (антоціани). Вони зміцнюють судини, їх використовують проти запалення та склерозу.

Харчова цінність баклажанів загальновизнана. Але цей овоч має і лікувальне значення, оскільки знижує концентрацію холестерину в крові, що важливо для профілактики й лікування атеросклерозу. Систематичне вживання баклажанів у їжу послаблює патологічні явища у хворих на атеросклероз, виводить холестерин з організму.

Антихолестеринова дія баклажанів грунтується на тому, що вони заважають тканинам всмоктувати холестеринові сполуки. І ефект тим сильніший, чим більше споживають разом із баклажанами жирної холестериномісткої їжі. Особливу роль відіграють тут калій і марганець. Сполуки калію звільняють організм від надлишку води та кухонної солі, поліпшують кровообіг у серцевому м'язі. Марганець сприяє засвоєнню жирів, оберігає печінку від жирового переродження, підсилює здатність інсуліну знижувати рівень цукру в крові, активізує процес утворення еритроцитів. Дія цього мікроелемента дає ще кращі наслідки в поєднанні його з міддю, цинком і кобальтом.

Мабуть, невипадково на Близькому Сході вважають, що баклажани продовжують життя людини, оберігають її від ожиріння.

Баклажани широко застосовують у кулінарії та консервній промисловості. Їх смажать, маринують, консервують, використовуючи упродовж року не тільки для розширення асортименту харчування, а й для зміцнення здоров'я.

Салат із баклажанів

Баклажани (500 г) помити, спекти в духовці, простеживши, щоб не підгоріли. Після того як охолонуть, зняти з них шкірочку, а м'якуш дрібно посікти. Додати дрібно нарізаної цибулі (50 г), 3 столових ложки олії, лимонної кислоти, солі, цукру.

Салат із баклажанів та перцю

Спекти баклажани й солодкий перець, нарізати їх великими шматками. Розкласти на тарілці, зверху покласти порізану кружальцями цибулю. Часник розтерти із сіллю, додати оцту, олії, розмішати все це й притрусити зеленню петрушки.

2 баклажани, 2—3 стручки солодкого перцю, 1 цибулина, 2 зубки часнику, 1 столова ложка олії, сіль, оцет, зелень.

Салат із баклажанів та помідорів

Баклажани помити, обчистити від шкірочки, нарізати кружальцями, присолити й залишити на 15—20 хвилин. Потім обсмажити разом із цибулею на олії та охолодити.

Перекласти до салатника, додати нарізаних кружальцями помідорів і червоного солодкого перцю, солі, меленого перцю, полити все це олією, оцтом, притрусити зеленню петрушки.

400 г баклажанів, 200 г цибулі, 100 г солодкого перцю, 400 г помідорів, 2 столових ложки олії, мелений перець, оцет, зелень петрушки.

Смажені баклажани

Баклажани (500 г) обчистити від шкірочки й нарізати шматочками або кружальцями. Скласти у каструлю, додати 4—5 дрібно посічених стручків солодкого перцю, зелень селери, 2 столові ложки посіченого кропу, 3—4 зубки часнику. Залити суміш олією (найкраще оливковою) і смажити на слабому вогні.

Баклажани «Вогник»

Тонкі довгасті баклажани порізати кружальцями завтовшки 1—1,5 см, покласти у підсолену воду. Часник потовкти, змішати з подрібненим гірким перцем та оцтом.

Баклажани викласти на друшляк, дати стекти воді, підсмажити з обох боків на олії, після цього умочити у підготовленому соусі з часником та перекласти шарами на пласкій тарілці.

1 кг баклажанів, 150 г олії, головка часнику, 50 г розведеного оцту, стручок гіркого перцю, сіль.

ПЕРЕЦЬ

Capsicum annuum L.

...Це було восени 1532 року. Конкістадори вишикували свої війська на правому березі ріки Оріноко й спостерігали за поведінкою супротивника — індіанців. Іспанці були певні, що легко переможуть «червоношкірих дикунів».

Та не так сталось, як гадалось. Супроти вогнепальної зброї та метальних снарядів завойовників індіанці виставили дерев'яні списи та луки зі стрілами. Але перед атакою вони чомусь утворили півколо. Попереду їхніх лав простували юнаки, тримаючи в руках залізні листи з жевріючими головешками. Вітер доносив до іспанців якийсь запашний димок.

От уже між конкістадорами та індіанцями лишилося кроків двісті... Сто п'ятдесят... Сто!

Зненацька юнаки вихопили зі своїх торб, прив'язаних на стегнах, якийсь порошок і жменями почали сипати його в жар...

— Викликають на поміч духів! — посміхалися іспанські вояки. Та не встигли вони оговтатись, як на них війнуло ядучим димом, а затим суцільна хмара заступила шлях білою пеленою. Добре навчені воїни з переляку падали на землю, кидали зброю і, рятуючись од смерті, хапалися руками за обличчя, затуляли долонями носи й очі.

— Хмара смерті, хмара смерті! — вигукували завойовники і кидалися навтіки від задушливого диму...

А насправді це був порошок, виготовлений з не знайомого на той час іспанцям стручкового перцю.

Перець-стручок завіз до Європи з Гаїті Христофор Колумб. Але батьківщиною гірких плодів ботаніки називають країни Близького Сходу та Середньої Азії. Цю рослину здавна вживають як ароматичний засіб у східній кухні.

Розрізняють перець солодкий і гіркий. Солодкий перець вживають в кулінарії та консервній промисловості. З його

свіжих плодів готують салати й гарніри, їх солять і маринують. Солодкий перець багатий на вітаміни. Він збуджує апетит і поліпшує роботу органів травлення, через що його рекомендують при виснаженні й анемії. Сприяє овоч і жовчовиділенню.

Всі різновиди перцю мають чимало біологічно активних речовин, необхідних для людського організму. З цукрових сполук у перці є глюкоза, фруктоза, сахарози значно менше.

Серед органічних кислот передусім треба назвати яблучну, потім лимонну та щавлеву. Під час достигання стручків перцю в них збільшується кількість цукрів і зменшується вміст крохмалю, але основні зміни відбуваються у вітамінному складі. Коли стручки солодкого перцю достигають, майже вдвічі зростає його вітамінна цінність. Тому солодкий перець у стадії стиглості придатний для вітамінізації консервів та готових страв.

За вмістом аскорбінової кислоти цей овоч посідає перше місце. З ним можна порівняти хіба що чорну смородину та шипшину. До того ж, перець містить нікотинову та фолієву кислоти, а також вітамін Е.

Ця рослина — незрівнянний постачальник флавоноїдів для організму людини. Добуті в чистому вигляді, ці сполуки називають вітаміном Р, який добре зміцнює капіляри. Забарвлення стручків визначає кількість хлорофілу або каротиноїдів, які мають особливе значення в стадії стиглості (під час достигання збільшується концентрація каротиноїдів в оболонці).

Серед каротиноїдів найважливіші — капсантин, капсарубін та бета-каротин. Саме капсантин і надає плодові забарвлення. Аромат залежить від ефірних олій, а специфічний, гострий присмак перцю (гіркого і солодкого) пов'язаний з фенольною сполукою — капсаїдином, який містить ваніліламід та дециленову кислоту. Капсаїдин збуджує апетит, підсилює виділення шлункового соку, стимулює роботу підшлункової залози. Його застосовують як подразник і вводять до складу перцевих пластирів, настойок.

У плодах перцю знайдено сполуки калію, кальцію, магнію, натрію. Серед наявних у ньому мікроелементів є залізо, марганець, мідь, цинк, фтор, йод тощо. Особливо багато заліза (750 мг на 100 г свіжого продукту), а цинку — 400 мг на 100 г, тобто набагато більше, ніж в усіх городніх культурах, за винятком часнику.

Насіння та оболонка стручка містять антибіотик капси-

цидин. Подразнюючи нервові закінчення шкіри та слизової оболонки, він сприяє розширенню судин — гіпеpемії, розігріванню та припливу крові до хворого місця, а отже, знеболює його. Перець пригнічує дріжджові грибки, а екстракти з його листя згубно впливають на численні віруси рослин.

Салат із перцю з горіхами

Перець спекти, нарізати великими шматочками. Розтерти часник і горіхи, змішати їх з простоквашею, олією, посолити. Цією сумішшю залити перець. Охолодити й подати на стіл.

500 г солодкого перцю, 5—6 зубків часнику, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, 1/2 склянки простокваші, 1 столова ложка олії, сіль.

Перець у молоці

Стручки м'ясистого перцю спекти, обчистити від шкірочки й насіння, посолити, обкачати в борошні й підсмажити на маслі. Перекласти на іншу сковороду, залити молоком, посолити і на слабкому вогні потушити 10 хвилин.

800 г солодкого перцю, 100 г олії, 2 столові ложки борошна, 1 склянка молока, сіль.

Перець у томаті

Солодкий перець помити, не викидаючи плодоніжок, наколоти виделкою у кількох місцях, підсмажити на маслі з усіх боків і скласти на пласку тарілку. Помідори обчистити, дрібно нарізати, підсмажити з цибулею, додати розтертий часник, зелень петрушки, посолити. Цією гарячою масою залити перець.

500 г перцю, 100 г олії, 200 г помідорів, 1 цибулина, 2—3 зубки часнику, сіль, зелень петрушки.

ПОМІДОР

Lycopersicum esculentum Mill.

Важко повірити, що такі смачні овочі, як помідори, наші предки ще двісті років тому вважали отруйними. Можна лише уявити, як потерпали матері, щоб діти випадково не скуштували плодів, що всіх вабили своєю красою. Та й досі зустрічаються думки, нібито «золоті яблука» шкідливо вживати тим, у кого порушено мінеральний обмін, хто страждає сечокам'яною хворобою та ревматизмом.

Помідори мають у своєму складі цукристі сполуки, органічні кислоти та вітамін С. Із цукрів переважає глюкоза і фруктоза, сахарози менше. Близько половини вмісту органічних кислот — це яблучна, лимонна, щавлева та винна. Щавлевої кислоти в томатах обмаль (0,05—0,08 %), тобто вдвічі менше, ніж у буряках, але стільки ж, як у ягодах чорної смородини. Перестиглі помідори містять і бурштинову кислоту. В дозрілих плодах виявлено 0,07—0,03 % крохмалю й до 0,3 % пектинових речовин.

У помідорах зовсім мало каротину. А їхнє забарвлення залежить від наявності каротиноїду — лікопіну (у жовтоплідних та оранжевих сортах каротину значно більше). Лікопін, як засвідчують досліди, в організмі людини й тварин перетворюється на вітамін А.

Помідори з відкритого грунту, порівняно з плодами, вирощеними в парниках або теплицях, значно багатші на вітаміни. У них особливо високий вміст вітаміну С, нікотинової та пантотенової кислот. А серед фенольних сполук знайдено хлорогенову, кофейну та паракумарову кислоти, що мають жовчогінні, сечогінні, антимікробні, капілярозміцнювальні та протизапальні властивості. Плоди помідорів містять чимало флавоноїдів: рутин, кемпферолрамноглікозид, кверцетин-рамноглікозид, кверцетин, які є хорошим протисклеротичним та антирадіантним засобом. А систостерин, холін і тритерпенові сапоніни використовують під час лікування атеросклерозу. Зокрема холін знижує вміст холестерину в крові, запобігає жировому переродженню печінки, підвищує імунітет організму, сприяє утворенню в крові гемоглобіну. Він же лікує гепатити, запальні процеси підшлункової залози (панкреатит). У зелених частинах рослини й недозрілих плодах знайдено глікоалкалоїди (томатини) — складні органічні сполуки з активною фізіологічною дією. У великих кон-

центраціях вони можуть токсично впливати на організм. Коли консервують зелені томати, глікоалкалоїди розпадаються. Цікаво, що томатин згубно впливає на личинку колорадського жука. Він затримує розвиток деяких грибів, які є збудниками захворювань людини, тварин та рослин.

Серед мінеральних речовин у помідорах переважають сполуки калію (300 мг на 100 г), натрію (40 мг на 100 г) та магнію (20 мг на 100 г), але в них відносно низький вміст кальцію. Томати мають залізо (900 мг на 100 г), кобальт та цинк. Крім того, в них виявлено ванадій, йод, марганець, мідь, молібден, фтор, хром та інші мікроелементи.

Після переробки свіжих плодів добре зберігається аскорбінова кислота. Так, у 100 г томатного соку міститься 10—12, а в томатній пасті навіть 45 мг вітаміну С.

Свіжі та консервовані плоди, томатний сік і паста підсилюють виділення шлункового соку, поліпшують травлення. Тривалий час вважали, що в цьому овочі надмір щавлевої кислоти та пуринових речовин, і його помилково виключили з раціону хворих на поліартрит, подагру, тих, хто страждає оксалурією та сечокислим діатезом (пісок у сечі). Завдяки вітамінності, багатому вмісту солей калію, заліза, магнію, кобальту та цинку помідори рекомендують споживати людям із серцево-судинними захворюваннями, недугами шлунково-кишкового тракту та порушенням обміну речовин. Їм властива м'яка послаблювальна дія, вони підсилюють перистальтику кишок. Свіжі плоди й томатний сік здатні помірно знижувати артеріальний тиск та зменшувати рівень холестерину в крові. Томатний сік успішно використовують при лікуванні навіть інфікованих ран і травм (незагоюваних виразок) шкіри.

Корисним є консервований сік із томатів. В ньому зберігаються сильні за своєю дією фітонциди, які пригнічують процеси бродіння та гниття в кишечнику. Томатний сік, завдяки вмісту калію, добре стимулює утворення шлункового соку, поліпшує роботу серця. Значний вміст молочної та яблучної кислот сприяє активізації обміну речовин, підвищенню лужного резерву крові. За кількістю аскорбінової кислоти він не поступається соку з цитрусових. Склянка томатного соку забезпечує половину добової потреби організму у вітамінах А і С. Найкраще його споживати в суміші з яблучним, гарбузовим, лимон-

пим соками. Така суміш корисна людям, які прагнуть швидко схуднути.

Помідори використовують і з косметичною метою — для підвищення тонусу шкіри обличчя, її м'якості. За нормальної й сухої шкіри маски із свіжого м'якуша надзвичайно корисні. Для цього треба зняти зі свіжого помідора шкірку, приготувати з м'якуша кашкоподібну масу, вичавити її через марлю, щоб видалити насіння, змішати з толокном — і маска готова. Інколи толокно можна замінити половинкою яєчного жовтка та однією-двома чайними ложечками крохмалю. Для жирної шкіри краще робити маску з кашки помідорів. Іноді плоди нарізують кружальцями і на 15—20 хвилин накладають на обличчя і шию. Сік проникає в шкіру, й таким чином вона стає еластичною, розгладжуються зморшки, відбілюються ластовиння та пігментні потемніння. Масаж жирної шкіри роблять половинками помідорів.

Гострий томатний напій

Томатний сік розмішати з аджикою, додати до суміші розтертого часнику й дрібно посіченої зелені петрушки.

1 л томатного соку, 2 чайні ложки аджики, 1 столова ложка дрібно посіченої зелені та 3 зубки часнику.

Томатний напій з медом

Склянку томатного соку, чайну ложку меду та столову ложку лимонного соку змішати, суміш охолодити і подавати у склянці з шматочками льоду.

Томатний напій з жовтками

Томатний сік, жовток свіжого яйця та сік лимона змішати в міксері, додати солі, цукру й молотого перцю, перелити все це у високу склянку. Згодом покласти ложку збитих вершків або сметани. Пити через соломку.

Напій треба охолодити. Для цього до склянки з напоєм покласти шматочок льоду (замість води у формочки з холодильника наливають томатний сік). Кубики замороженого соку кладуть у склянку з напоєм.

3 склянки томатного соку, $^{1}/_{2}$ лимона, 1 жовток, 1 чайна ложка вершків або сметани, сіль, цукор і перець до смаку.

Коктейль з томатним соком

Коктейль готують з холодного кип'яченого молока і охолодженого томатного соку. До суміші слід додати сіль і цукор до смаку, збити її в міксері. На стіл подають одразу, доки не осіла піна, зверху посипають дрібно посіченою зеленню петрушки та кропу.

200 г томатного соку, 1/2 склянки молока, зелень, сіль та цукор до смаку.

Коктейль «Іній»

Для коктейлю потрібен високий фужер. Його край протирають лимоном і швидко опускають у цукор або цукрову пудру. Потім беруть склянку томатного соку, 1/2 чайної ложки цукру, 1/2 чайної ложки лимонного соку, стільки ж журавлинового соку та натертої цибулі, зубок часнику, сіль, мелений чорний перець.

Часник і цибулю потерти на тертці або потовкти, додати до них приготовані продукти й добре перемішати все в міксері. Після цього рідину обережно перелити в підготовлену склянку.

Салат вітамінний

Помідори помити й порізати на шматочки. Старанно помити й почистити сиру моркву та корінь селери. З яблук видалити серцевину з насінням, із слив — кісточки. Моркву, селеру, огірки, яблука й сливи порізати соломкою, присолити, покласти до салатника й полити сметаною. Потім посипати зеленню естрагону. У салат можна додати цедру лимона.

3 помідори, 1 свіжий огірок, 1 морква, 1 корінь селери, 2 яблука, 5—6 слив, 50 г сметани, зелень естрагону, сіль.

Помідорний салат з яблуками

Яблука без шкірочки і насіння порізати тонкими скибками. Так само підготувати й помідори. Покласти їх до салатника, полити салатною приправою, оздобити листям зеленого салату й посипати все дрібно порізаною зеленню петрушки.

Салатну приправу готують із цукру, меленого перцю, солі, олії та оцту (у довільних пропорціях). Оцет можна замінити лимонним соком або розчином лимонної кислоти.

Помідорний салат з яблуками та селерою

Корінь селери старанно вимити і зварити. Варену селеру, яблука, цибулю й помідори обчистити від шкірочки й дрібно посікти. Все це покласти до салатниці, злегка присолити, посипати цукром і полити лимонним соком. Суміш охолодити.

3 помідори, 2 дозрілих яблука, 1—2 корені селери, 1 цибулина, сіль, цукор та лимон до смаку.

Салат з помідорів

3—4 помідори помити, обчистити від шкірочки і порізати на шматочки або кружальця. Очищену цибулю подрібнити, посікти два круто зварених яйця.

Все змішати, додати олії, солі, цукру й посипати тертим сиром і подрібненою зеленню кропу.

Салат із помідорів та огірків

Салатницю натерти часником. Помідори й огірки нарізати тонкими скибочками і скласти пошарово — шар помідорів, шар огірків і т. д. Пересипати все дрібно порізаною цибулею (1—2 цибулини). Шари не перемішувати, але кожен з них полити приправою, яку готують з 3 столових ложок тертого хріну, солі, цукру й чорного перцю.

Салат із свіжих овочів

2—3 помідори, 1 огірок, 1 редьку середнього розміру і 1 цибулину тоненько порізати й перемішати. Додати солі, перцю, зелені петрушки й кропу, столову ложку оцту й 3 ложки олії. За бажанням до салату можна покласти два круто зварених і дрібно посічених яйця.

Помідори з часниковою підливою

Порізати кружальцями стиглі помідори. Зварити круто яйця, очистити їх од шкаралупи і теж порізати кружальцями. Підготувати таким чином підливу: перетерти із сіллю часник і перець, влити півсклянки холодної води й трошки оцту. Обережно перекласти помідори та яйця в салатницю, залити їх підливою та посипати цибулею і кропом.

5—6 помідорів, 5 яєць, 1 головка часнику, півсклянки води, 1 стручок солодкого перцю, зелена цибуля, кріп, сіль і оцет до смаку.

Коктейль «Свіжість»

Білок свіжого яйця збивають у міксері, додають до нього томатний сік. Все це збивають іще протягом 1—2 хвилин. Потім суміш проціджують через ситечко до бокала або до високої склянки і заливають газованою водою із сифона. Одразу подають на стіл.

Коктейль «Томатний»

Добре охолоджений томатний сік, вершки та жовток збивають у міксері, доки з'явиться піна. Додають сіль, цукор та перець до смаку. Краї склянки зволожують і умочують у дуже подрібнену білу сіль. Потім посудину висушують і обережно наливають у неї приготовлений напій.

1 л томатного соку, 1 жовток, 150 г вершків, сіль, перець та цукор до смаку.

ГАРБУЗОВІ КУЛЬТУРИ

ГАРБУЗ

Cucurbita L.

Цю рослину ми запозичили з інших країн. Але й досі в літературі нема єдиної думки про її походження. Одні дослідники вважають, що батьківщина гарбузів — Америка, інші доводять їхню спорідненість з китайським царем овочів — гарбузом-горлянкою. Цей сорт здавна культивували в Китаї при імператорському дворі, виготовляючи з вирощених плодів фігурні вази та інші посудини. Гарбузи-горлянки ще за сивої давнини вирощували в Центральній Азії, де й понині з них виготовляють місткості для води, вина й тютюну.

Гарбуз — дуже смачний і корисний овоч, багатий на каротин та вітаміни. У м'якуші його міститься особливо багато цінного для дитячого організму вітаміну Д, який підсилює життєздатність і прискорює ріст дітей. Тому для їх оздоровлення треба використовувати «гарбузовий сезон», як, скажімо, полуничний чи виноградний.

Клітковину цього овоча легко засвоює організм, завдяки чому страви з гарбуза рекомендують для лікувального та профілактичного харчування. Оскільки в гарбузі багато солей міді, заліза й фосфору, які позитивно впливають на кровотворення, його вживають для профілактики недокрів'я та атеросклерозу. Корисний гарбуз також при хворобах печінки й нирок. Він хороший регулятор харчотравлення і завдяки великому вмісту пектину сприяє виведенню холестерину.

З органічних кислот у гарбузі міститься переважно яблучна, а лимонну та щавлеву знайдено в дуже малій кількості. В ньому чимало цукристих сполук (глюкоза, фруктоза й сахароза), але дві третини сумарного вмісту цукрів становить глюкоза.

Гарбуз — справжня комора мінеральних речовин. Він багатий на кальцій, калій, фосфор, залізо, мідь, фтор і цинк.

Гарбузовий м'якуш, у якому багато каротину, вітамінів С, B_1, B_2 та інших корисних для організму речовин, вживають для поліпшення функціональної діяльності кишечника (від запорів); водночас це добрий сечогінний засіб (під час захворювання нирок, при різних видах водянки і в тих випадках, коли потрібне негайне виведення води та солей з організму).

Страви з гарбуза рекомендують включати до раціону хворим на гепатит та холецистит, людям із жовчнокам'яною хворобою, хронічними колітами та ентероколітами в стадії загострення, із захворюваннями серцево-судинної системи (гіпертонія, атеросклероз із недостатністю кровообігу), з гострими й хронічними нефритами та пієлонефритами. Гарбуз рекомендують вагітним жінкам від нудоти, його вживають від морської хитавиці. Найчастіше гарбуз додають у кашу з рису, пшона, манної крупи (на молоці та з цукром) — кому як смакує.

Для лікування нирок вживають не сам м'якуш, а свіжий сік із сирого гарбуза — по півсклянки на добу. Сік гарбуза має і заспокійливі властивості, поліпшує сон. У вигляді компресів розтертий м'якуш цього овоча прикладають при екземах, опіках та висипах на тілі.

Страви із гарбуза бажано вживати тим, хто переніс хворобу Боткіна, бо діючі речовини у м'якуші прискорюють відновлення антитоксичних функцій печінки.

Використовуючи гарбузові страви як засіб для виведення надлишку рідини з організму, необхідно вживати їх протягом 3—4 місяців у сирому вигляді по 0,5 кг,

а варені й печені — до 1,5—2 кг щодня. Гарбузову дієту за серцевих набряків і ниркових хвороб призначали, зокрема, такі видатні російські терапевти, як С. С. Зимницький та Д. М. Російський. З цією ж метою давали гарбузовий сік.

Гарбузове насіння здавна застосовують у народній медицині проти глистів, а також як засіб, що допомагає при захворюванні сечостатевих органів, особливо при спазмах, які затримують випускання сечі, та при появі в ній крові.

Для приготування так званого «молока» беруть по склянці очищеного гарбузового й конопляного насіння, змішують його і розтирають у полив'яній посудині, підливаючи потроху три склянки води. Потім цю масу проціджують і вичавлюють з тертої суміші «молоко». Добуту таким чином рідину підсолоджують медом або цукром і випивають протягом дня.

Зі свіжого, ще не висушеного й не очищеного насіння гарбуза можна виготовити протиглистяні ліки так: 500 г (це близько 500 насінин) подрібнити разом з лушпайками у м'ясорубці, залити подвійною кількістю води (п'ятьма склянками) і випаровувати вологу протягом двох годин на помірному вогні, не доводячи до кипіння.

Після цього відвар, згущений майже наполовину, проціджують через марлю і з його поверхні збирають непотрібний шар олії. Немовляті віком до року цих ліків дають по 10 мг; коли ж дитині, скажімо, вісім років, то порцію збільшують до 80 мг.

У дні лікування від глистів потрібно споживати рідку їжу (супи, кашу, овочеве пюре, кисле молоко тощо). Ввечері рекомендують застосовувати проносну сіль (25—30 г для дорослих). Вранці другого дня вдаються до очисної клізми і п'ють ковтками приготовлені ліки натщесерце протягом 30—40 хвилин.

В Індії гарбуз використовують для лікування туберкульозу. Доведено, що водний екстракт плодів цього овоча в розведенні 1 : 10 000 гальмує ріст туберкульозної палички.

Гарбузові напої

I. Гарбуз обчищають, споліскують холодною водою, труть на тертці і віджимають сік. Потім його змішують з огірковим розсолом, додають сіль, цукор і чорний мелений перець.

100 г гарбузового соку, 30 г огіркового розсолу, сіль, цукор і чорний мелений перець до смаку.

II. Змішати гарбузовий і томатний соки, кинути до смаку сіль, цукор, чорний мелений перець. Можна додати дрібно нарізану зелену цибулю або петрушку.

100 г гарбузового соку, 50 г томатного соку, сіль, цукор і перець до смаку.

Кисіль із гарбуза

Гарбуз обчищають і труть на дрібній тертці. Картопляний крохмаль розводять холодним молоком, потім виливають у гаряче і, перемішуючи, кип'ятять. Додають ванільний цукор, цукор, трішечки солі, натертий гарбуз. Все добре розмішують і доводять до кипіння.

До киселю подають ягідний охолоджений сік (малиновий, з червоних порічок).

500 г гарбуза, 0,5 л молока, 3 столові ложки цукру, 1½ столової ложки картопляного крохмалю, 100 г фруктового соку, ванільний цукор до смаку, сіль.

Салат із гарбуза

Достиглий гарбуз обчищають від шкірочки, видаляють волокнисту тканину, насіння і труть на тертці. Змішують з дрібно посіченими яблуками. Для гостроти додають лимонний або фруктовий сік, трохи цукру або поливають рідким медом (можна полити й сиропом варення — вишневого, сливового тощо). Потім посипають подрібненими горіхами або підсмаженим очищеним гарбузовим насінням.

Гарбузовий салат із селерою

Гарбуз обчищають, викидають насіння, а м'якуш ріжуть тонкою соломкою або труть на тертці. Моркву і корінь селери обчищають, витримують у холодній воді 10—15 хвилин, січуть. Підготовлені овочі заправляють майонезом, до смаку солять, перекладають у салатницю й посипають дрібно посіченим кропом.

200 г гарбуза, 1 морква, 1 корінь селери, 100 г майонезу, кріп, сіль до смаку.

Гарбузовий салат із динею

Очищений від волокон і шкірочки гарбуз труть на тертці і змішують з медом. Очищають яблука, диню і ріжуть їх тонкими скибочками. Лимон ошпарюють окропом, охолоджують і ріжуть. Все змішують, якщо потрібно, додають трохи меду.

По 250 г гарбуза, дині та яблук, $^1/_2$ лимона, 1 столова ложка меду.

Салат із гарбуза з ізюмом

Стиглий гарбуз очищають від насіння і шкірки, труть на крупній тертці. Так само готують і яблука. Все це змішують з ізюмом. Заправляють цукром і сметаною.

200 г гарбуза, 2 яблука, 1—2 столові ложки ізюму, 1 столова ложка цукру, 2 столові ложки сметани.

Гарбуз печений

Достиглий гарбуз розрізати, видалити з нього волокна й насіння (шкірочку не знімати) й запекти в духовці (витримати там протягом години, залежно від розміру гарбуза). Охолодити й подати з холодним кип'яченим молоком або вершками з цукром або медом.

Гарбуз під час запікання можна 2—3 рази полити вершковим маслом і подати до столу гарячим.

Гарбуз тушкований

Гарбуз розрізати, очистити від насіння й волокон, зрізати шкірку, порізати невеличкими кубиками, соломкою або брусочками, стушкувати з маслом і цукром, додавши невелику кількість води. Присолити до смаку.

Тушкувати, поки гарбуз не стане м'яким, а вода не випарується. До столу подавати гарячим або холодним. Можна й у вигляді гарніру.

1 кг гарбуза, 100 г масла, 50 г цукру, сіль.

Гарбуз, запечений у горщику

Гарбуз обчищають і ріжуть невеликими шматочками, пересипають цукром, ваніліном та залишають на кілька хвилин. Керамічний горщик змащують маслом, кладуть до нього гарбуз, добре його струшують, щоб вляглися

гарбузові шматочки. Вміст заливають свіжими вершками і ставлять горщик у духовку. За годину, коли гарбуз упариться і стане м'яким, горщик витягти й охолодити. Подавати краще холодним.

Тушкований гарбуз із яблуками

Гарбуз очищають, нарізають шматочками, складають у каструлю, додають очищені, дрібно нарізані яблука, сіль, цукор до смаку. Кладуть масло і тушкують на легкому вогні під кришкою до готовності, доки гарбуз не розм'якне. Перед подаванням на стіл посипають подрібненими горіхами та корицею.

ДИНЯ

Cucumis melo L.

В Росію цю культуру завезли на початку XVIII століття з Англії, де її вирощували в парниках. В наших травниках диню згадують серед корисних плодів, що мають лікувальне значення. В ній міститься близько 20 % цукристих сполук (сахарози), каротин, вітаміни С, Р, фолієва кислота, азотисті та пектинові сполуки, жир, ароматичні речовини, мінеральні солі. З органічних кислот переважають яблучна та лимонна.

Диня добре тамує спрагу і заспокійливо діє на нервову систему. Її ніжна клітковина підсилює перистальтику кишечника, має помірну послаблювальну дію і сприяє виведенню холестерину з організму. На вітаміни баштанні культури бідні. Але дині виділяються серед них помітно високим вмістом фолієвої кислоти, завдяки чому їх рекомендують при недокрів'ї, гастроентероколітах, захворюваннях печінки (хронічний гепатит, цироз тощо), атеросклерозі.

Мінеральних солей у дині порівняно мало. Тут багато лише заліза, яке так необхідне для лікування анемії. Його в динях значно більше, ніж, скажімо, в гарбузах, помідорах, салаті, моркві, капусті й інших овочах.

Диню треба споживати при захворюваннях сечовивідних шляхів, серцево-судинної системи та жовчного міхура, бо їм властива сечо- та жовчогінна дія. Постійне вживання динь поліпшує стан хворих подагрою, сечокам'яною хворобою та іншими порушеннями обміну речовин. М'якуш та сік із дині сприяють загоюванню гострого ге-

морою, а водний настій насіння корисний під час захворювання нирок.

Людям з хронічною недостатністю кровообігу, гіпертонічною хворобою, нефритом, подагрою, пієлоциститом, недугою печінки й жовчного міхура рекомендують проводити динні розвантажувальні дні, коли хворий має з'їдати півтора кілограма спілої дині (без лушпиння), розподіливши на п'ять прийомів. Такі дні призначає лише лікар, до того ж кількість їх може коливатися від двох на тиждень до одного протягом десяти днів (залежно від стану хворого).

У народній медицині насіння дині, зварене в молоці, дають хворим із каменями в сечовому міхурі та під час затримки сечі. Маринована диня допомагає при головних болях. Вважають, що цей овоч поліпшує загальний стан хворих, які страждають депресією. Непогано диня лікує ревматизм, цингу й туберкульоз, відома вона також як глистогінний, протикашлевий та протизапальний засіб. Диня в основному переварюється в кишечнику, тому її радять споживати не одразу після обіду, а через дві-три години. Тоді вона краще засвоюється і дає найбільше користі організму.

З дині готують спеціальні маски для обличчя. Старанно розім'ятий м'якуш тонким шаром наносять на лице й залишають на 10—15 хвилин. Якщо постійно застосовувати такі маски, шкіра стає м'якою, еластичною, рожевою. Диню вживають у вигляді салатів, компотів, джемів, повидла, варення тощо.

Салат із дині

300 г дині труть на тертці разом з 2 яблуками винно-кислого смаку. Одержану масу перетирають крізь сито, додають до неї цукор та сіль (до смаку), 100 г сметани та посипають подрібненою зеленню петрушки й кропу.

Диня у сметанному соусі

400 г обчищеної дині ріжуть на кубики, які проварюють у підсоленій воді. 30 г борошна підсмажують в 40 г вершкового масла або маргарину, до нього додають склянку молока та 100 г сметани і кип'ятять.

У соус під час кипіння опускають динні кубики, дода-

ють туди сіль та цукор до смаку, томатний сік (або скибочку лимона). Посипають дрібно посіченою зеленню кропу.

Диня в томатному соусі

400 г м'якуша дині ріжуть на кубики, які панірують у борошні та обсмажують у маслі (сіль і чорний перець до смаку). Після цього перекладають у підігріту каструлю, яку одразу ж закривають кришкою.

У двох столових ложках олії злегка обсмажують дрібно порізану цибулину, кладуть туди потерте яблуко, столову ложку томату-пасти, кілька ложок води, сіль, цукор, перець. Диню заливають одержаним гарячим соусом і охолоджують.

Перед подачею на стіл у страву додають посічені круті яйця.

Варення з дині

Вибирають не зовсім доспілі плоди з твердою м'якоттю. Їх миють, очищають від шкірки, розрізають, видаляючи насіння. Потім м'якоть ріжуть на кубики і кладуть у киплячу воду, до якої додають лимонну кислоту (2 г на літр) і бланшують протягом 5—6 хвилин. Відтак кубики охолоджують у проточній воді і заливають гарячим цукровим сиропом. Після вистоювання протягом 4—6 годин варення кип'ятять 3—4 хвилини і знову витримують 6—8 годин, після чого доварюють, додаючи ванільний цукор.

На 1 кг динь — 1,3 кг цукру і 300 г води.

Повидло з дині

Диню миють, зрізають шкірочку, вичищають насіння і нарізають невеликими скибочками, які розварюють у каструлі, додавши трохи води. Гарячу масу протирають через сито з нержавіючої сталі або друшляк, додають до неї цукор (600—700 г на 1 кг протертої маси) й уварюють. 2—3 лимони старанно миють і обчищають від шкірочки. Цедру труть на тертці і додають її до маси під час варіння. Туди ж доливають сік з лимона.

Джем з дині та яблук

Диню (1 кг) очищають від шкірочки й насіння, ріжуть на скибочки. Так само готують і 500 г яблук. Все це кла-

дуть до каструлі і варять 30 хвилин. Потім гарячу масу протирають через сито. До неї кладуть цукор (700 г), корицю, гвоздику і варять уже як джем.

КАВУН

Citrullus vulgaris Schard.

У дикому виді ця рослина зустрічається в пустелях та напівпустелях Південної Америки. А вирощували та вживали її в їжу ще в Давньому Єгипті.

Китайці настільки шанували цю культуру, що навіть мали свято «День кавуна».

До Росії кавуни потрапили десь у другій половині XVII століття. 1660 року було видано царський указ, який приписував вирощувати новий овоч у південних районах країни. За часів Петра I кавуни вже вважали «екзотами».

Цукристість кавунів залежить переважно від кліматичних умов зони їх вирощування. У посушливих місцях вона більш висока; штучне зрошування сприяє підвищенню врожаю, але знижує концентрацію цукру в плодах. Менше цукру мають кавуни в роки із значними опадами.

У складі цього солодкого овоча наших баштанів переважає фруктоза, багато яблучної та лимонної кислот. У плодах високий вміст пектинових речовин, що так потрібні для людського організму.

Ніжна клітковина кавуна, начинена пектинами, підсилює перистальтику кишечника, сприяє виведенню холестерину. На вітаміни кавуни біднуваті, тому тривалий час їх вважали малокорисними ласощами: мовляв, вода і цукор. Але нині доведено, що в цих овочах багато фолієвої кислоти, тому кавуни корисно вживати хворим із недокрів'ям, гастроентероколітами, хронічним гепатитом, цирозом печінки, атеросклерозом.

Мінеральних сполук у кавунах зовсім мало. Та вони переважають інші овочі і фрукти за вмістом калію, який вкрай необхідний для життєдіяльності людини. Косметологи стверджують, що він надає м'язам і шкірі пружності, а дієтологи радять доповнювати ним їжу після різних хірургічних втручань, а також під час лікування ожиріння, щоб вивести з організму надмір тканинної рідини.

Калій дають після тривалих поносів, блювоти, зокрема при морській хворобі, а також тим, хто дуже потіє. Нестача цього елемента виникає за надмірної діяльності

щитовидної залози, виснаження та набряків. Крім того, калій потрібен під час захворювань (наприклад, при відновленні діурезу при гострій нирковій недостатності) і навіть за нормальних умов, коли в організмі виявлено дефіцит його.

Здорова людина втрачає щодня з потовиділенням, сечою і калом близько 2—3 г калію, а це означає, що таку ж кількість цього елемента потрібно поповнити за рахунок харчових продуктів. Звісно, цю втрату можна надолужити і безпосереднім вживанням хлористого калію. Однак здорові люди компенсують його не речовинами у вигляді ліків, а завдяки вживанню насамперед овочів і фруктів. Кавун у цьому випадку незамінний. Склянка соку з кавуна містить 175 мг калію. Мають його й інші продукти: квасоля, горох, волоські горіхи, агрус, ізюм, чорна смородина, картопля тощо.

Кавуни корисні при хворобах нирок, жовчних та сечовивідних шляхів, серцево-судинної системи, оскільки цей овоч має чудові сечо- і жовчогінні властивості. Систематичне вживання кавунів поліпшує здоров'я хворих подагрою, сечокам'яною хворобою та іншими порушеннями обміну речовин.

За хронічної недостатності кровообігу, гіпертонічної хвороби, нефритів, пієлонефритів, подагри, хвороби печінки й жовчного міхура рекомендують влаштовувати як динні, так і кавунові розвантажувальні дні (1,5 кг спілого кавуна розділити на п'ять прийомів їжі). Такі дні проводять не самостійно, а неодмінно за призначенням лікаря, до того ж частоту їх треба змінювати від двох разів на тиждень до одного впродовж десятиденки (залежно від стану хворого).

З м'якоті кавуна ще в давнину виготовляли живильно-вітамінні маски. Їх готують таким чином: віджимають м'якоть достиглого кавуна в скляну посудину. Сік використовують негайно, бо під час зберігання він скисає.

Перед накладанням маски старанно вмиваються і роблять парову ванну обличчя (накривають голову рушником і хвилин десять тримають над мискою з окропом).

Для маски беруть 5—6 шарів марлі або тонкий шар вати і змочують їх соком кавуна. Накладають на обличчя й шию на 15—20 хвилин. Знявши маску, обличчя промивають теплою водою й висушують рушником, не витираючи, а мовби промокаючи шкіру. Після цього змащують обличчя живильним кремом з натуральних жирів.

Кавуновий мед

Кавуни помити, розрізати на частини, ложкою вибрати м'якоть, у мисці подрібнити дерев'яним пестиком, проціднти через 2—3 шари марлі й поставити на сильний вогонь. Зібрати піну, ще раз процідити сік і варити вже на маленькому вогні, постійно помішуючи, щоб не пригорало. Коли соку залишиться в 6—7 разів менше, ніж було спочатку, і краплина його не розтікатиметься на холодній тарілці — мед готовий. Він червоно-бурого кольору, дуже пахучий. Зберігають його в прохолодному місці, найкраще у скляних балонах, закатаних металевими кришками.

Так само готують мед із соковитих динь. Його використовують для приготування різних солодких страв.

Пастила з кавунів

З кавунового меду можна зробити смачну пастилу. Для цього на 1 частину меду треба взяти 2 частини віджатої м'якоті кавуна і варити на невеликому вогні. Потім додати кілька крапель будь-якої фруктової есенції, збиті яєчні білки (на 1 л меду — 2—3 білки) і швидко розмішати. Розлити на рівні листи пластику і охолодити. Коли висохне, розрізати на шматки і посипати їх цукровою пудрою.

ОГІРОК

Cucumis sativus L.

Огірок — одна з найдавніших рослин серед овочів, йому понад шість тисяч років! Але й досі ще не визначено батьківщини дивовижного плоду наших грядок. Вважають, що цей сонцелюбний овоч походить із Південно-Східної Азії.

Із цих країв, можливо, огірок потрапив до Китаю та Японії і майже водночас — через Іран та Афганістан — до Малої Азії та Древньої Еллади. Звідси вже став поширюватися по всій Європі.

Однак існує ще одна версія. На думку деяких ботаніків, батьківщиною огірків була Північно-Західна Індія. Там ще й нині чимало диких заростей цієї рослини. Вона, мов ліана, обвиває двадцятиметрові дерева і часом утворює непролазні хащі. В Непалі огудина сиккімського

огірка випростується на 8 метрів, його листя сягає майже півметра в перетині, а вага їстівного плоду становить близько 9 кг.

До слов'ян огірок потрапив од візантійців на межі VI—VII століть. Греки називали недоспілий плід цього овоча «аорос», від нього пішло «агурус», а потім — і наше слово «огірок».

Ще й досі побутує думка: мовляв, огірок як харчовий продукт — ніщо. Але ж не завжди цінність рослини, зокрема й огірка, визначають калорійністю. Тут користь в іншому.

Огірки збуджують, а квашені й мариновані підсилюють виділення шлункового соку, мають жовчогінні властивості, сприяють засвоєнню жирів, білків та інших складників їжі. Вони діють сечогінно, виводять з організму воду та кухонну сіль, що так важливо для людей із захворюваннями серцево-судинної системи та нирок. Послаблювальні властивості огірків мають значення при запорах і атонії кишечника. Свіжий огірковий сік, присмачений медом або цукровим сиропом, вгамовує кашель, пом'якшує відхаркування мокроти.

Цей овоч справді низькокалорійний, і його рекомендують споживати схильним до ожиріння.

Огірки містять 95—96 % води, в них 1,7—2,7 % цукрових речовин. Це переважно глюкоза та фруктоза, сахарози мало або зовсім нема. Крім того, наявна незначна кількість пектинових речовин (0,4 %), крохмалю (0,1), клітковини (0,7). З органічних кислот в огірках виявлено лише яблучну. До того ж, у плодах обмаль білків і, отже, нема незамінних амінокислот.

Зате в огірках чимало мінеральних речовин, особливо сполук калію (140 мг на 100 г), фосфору (42 мг на 100 г), а ще — магнію, кальцію та хлору. З мікроелементів багато заліза (600 мг на 100 г — більше, ніж у суницях або винограді) та алюмінію (425 мг на 100 г), знайдено сполуки йоду, фосфору, цинку, марганцю, міді, молібдену. Цей овоч багатий на стероїдний сапонін — кукурбітацин, який надає його плодам гіркуватого присмаку. Доведено, що огірковий кукурбітацин здатний тамувати патологічне розростання тканин.

Завдяки полівітамінності хімічного складу огірків їх радять вживати тим, у кого порушено обмін речовин в організмі, кому треба вивести «шлаки», воду та хлориди кухонної солі. Людям з гіпертонічною хворобою, сечокислим діатезом та ожирінням можна періодично влаштову-

вати на основі споживання огірків розвантажувальні дні, коли хворий щодня вживає 2 кг свіжих овочів. Розвантаження найкраще робити раз на тиждень, в суботу або неділю, щоб водночас обмежити й фізичні навантаження.

Огірковий сік зміцнює серце й судини. Ця властивість його пов'язана з великою кількістю калію. Тому овоч корисно вживати під час профілактики напруження міокарда, для заспокоєння нервової системи. Сік діє антисклеротично, поліпшує пам'ять. За добу його можна випити до одного літра. Але сік рекомендують вживати не в чистому вигляді, а в суміші з іншими, скажімо, соком чорної смородини, яблучним, з грейпфрутів, томатним, часниковим.

Свіжі огірки дуже добре впливають на живлення шкіри. Від огіркового соку або кашки зі свіжих огірків вона стає білою, ніжною, еластичною, її пори звужуються, зникають зморшки. Саме цю властивість огіркового соку широко використовують у косметиці при приготуванні лосьйонів, кремів, масок. Для жирної шкіри роблять маски із суміші натертих огірків та яблук.

Добре зарекомендували себе ланоліново-огіркові маски. З цією метою беруть 20 г безводного ланоліну, 5 г стеарину, 1 г триетилену, 125 г огіркового водного настою. Потім цю суміш заливають підігрітою до 80° водою і тримають упродовж 2—3 днів у скляній посудині. Настій треба процідити крізь марлю.

Суміш соку зі свіжих огірків та капусти — перевірений засіб для зміцнення волосся.

Препарати з огірків відновлюють і пом'якшують шкіру, освіжають її та вітамінізують. Смужки свіжого огіркового лушпиння прикладають до обличчя, обгортаючи рушником. За 20—25 хвилин їх знімають, витирають обличчя ватним тампоном, миють теплою водою та змащують звичайним живильним кремом. Шматочками свіжого огірка можна робити масаж обличчя так само, як при масажі пальцями. Ця процедура корисна чоловікам перед голінням.

Для ранкового масажу обличчя сік із свіжих огірків та листя петрушки, змішані у співвідношенні 3 : 1, з додаванням соку з квіток кульбаби попередньо заморожують у морозильній камері холодильника. Від цієї суміші шкіра чудово відбілюється, м'якшає, зморшки й пігментні плями зникають. Такий масаж роблять упродовж 10—12 днів, потім, після двотижневої перерви, знову повторюють весь цикл.

Не завжди свіжі огірки можна вживати без міри. Часом їх споживання треба обмежувати або зовсім виключати з раціону (під час загострення виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, при гострих і хронічних ентеритах та колітах).

Квашені і мариновані огірки не варто споживати людям з гострим гепатитом і холециститом, жовчнокам'яною хворобою. Не дуже рекомендують їх і під час гіпертонічної хвороби, атеросклерозу. Огірки слід виключити з раціону й тим, хто страждає гострим і хронічним нефритом (у стадії загострення), хронічною нирковою недостатністю, сечокам'яною хворобою та пієлонефритом.

Огірки вживають у вигляді салатів, у суміші з іншими овочами, квасять і маринують.

Карпатський салат з огірків

З переспілих огірків знімають товсту шкіру, розрізають, видаляють насіння. Потім нарізають скибочками, складають до салатниці, поливають олією, оцтом, посипають сіллю та меленим червоним перцем. Ця суміш має постояти в холодному місці 1—2 години, після чого її подають до столу.

3—4 переспілих огірка, 2 столові ложки олії, 1 столова ложка оцту, сіль, мелений червоний перець.

Салат з огірків (з французької кухні)

I. Огірки чистять, ріжуть скибками завтовшки в палець і проварюють у підсоленій воді протягом 10 хвилин. З жовтка, оцту і майонезу збивають соус, приправляють перцем і сіллю, посипають посіченим кропом. Соус виливають на трохи охолоджені огірки, попередньо посипані перцем та кропом. Подають із грінками.

2—3 свіжих огірка, 2 столові ложки майонезу, 1 жовток, 2 столові ложки дрібно посіченого кропу, сіль та перець.

II. Огірки обчистити від шкірки, порізати кружальцями. Оливкову олію, лимонний сік, сіль та перець перемішати в пляшці і полити цією приправою огірки. Перед подачею на стіл салат ставлять до холодильника на 30 хвилин. Подають на стіл, попередньо притрусивши кропом.

600 г огірків, 3 столові ложки лимонного соку,

$^1/_2$ склянки оливкової або кукурудзяної олії, 2 столові ложки дрібно порізаного кропу, сіль, розмелений пахучий перець.

Огірковий салат з морквою

Огірки обчищають від шкірки, нарізають брусочками. Моркву труть на крупній тертці. До цієї суміші додають посічений кріп, сіль та цукор, заправляють сметаною.

2 огірки, 2 моркви, 100 г сметани, кріп, сіль та цукор до смаку.

Овочевий салат

Огірок, помідори, цибулю тоненько ріжуть, редьку труть на крупній тертці, до цього додають зелень петрушки. Можна покласти 1—2 круто зварених яйця. Заправляють оцтом і олією.

1 огірок, 2 помідори, 1 невеличка редька, 1 цибулина, 1 столова ложка нарізаної зелені петрушки, 2 столові ложки кропу, 2 столові ложки олії, оцет і сіль.

Салат «Здоров'я»

Огірки, моркву та яблука ріжуть соломкою, а листя салату — на 3—4 частини кожен. Все перемішують і заправляють сметаною. Додають лимонний сік, цукор і сіль. Салат оздоблюють помідорами, покраяними на шматочки, та зеленню петрушки.

2 огірки, 2 моркви, 2 яблука, 2 помідори, 100 г зеленого салату, 100 г сметани, $^1/_2$ лимона, зелень петрушки, сіль і цукор.

Салат з огірків та помідорів

Салатницю натирають часником. Помідори і огірки ріжуть тоненькими скибочками і кладуть шарами, пересипаючи дрібно посіченою цибулею. Овочі не перемішують, поливаючи кожен шар соусом, приготовленим з олії, оцту, перцю та солі.

500 г свіжих огірків, 500 г свіжих помідорів, 1—2 цибулини, 3 столові ложки олії, 1 столова ложка оцту, зубок часнику, сіль та перець до смаку.

Зелені огірки з редискою

Вибирають коротенькі і товсті огірки. Розрізають їх упродовж на чотири частини. В серцевині четвертинки роблять кілька поперечних надрізів і в кожен з них вставляють кружальце редиски. Потім все перетрушують дрібно порізаною зеленню. Підготовлені огірки кладуть на довгасту тарілку, її краї оздоблюють листям салату. Солити слід перед подачею на стіл.

Огірковий коктейль

2 склянки свіжого огіркового соку, 2 чайні ложки меду, 2 чайні ложки лимонного соку змішують, добре охолоджують, збивають у міксері й розливають у склянки.

Напій «Весняний»

Огірки миють, труть на крупній тертці, змішують із цибулею, солять до смаку, заливають холодною простоквашею або сироваткою, ще раз розмішують і подають у склянках, притрушуючи нарізаним зеленим кропом.

2 молоді зелені огірки, 2 столові ложки дрібно посіченої зеленої цибулі, 2 склянки простокваші або сироватки, сіль.

Напій з огіркового розсолу

В охолоджену простоквашу висипають нарізаний кріп, цукор; добре розмішують і розводять розсолом, потім ще розмішують і наливають у склянки.

1 склянка огіркового розсолу, 0,5 л простокваші, 3 столові ложки дрібно нарізаного кропу, цукор.

ЦИБУЛИННІ КУЛЬТУРИ

ЦИБУЛЯ

Allium cepa

...Англійського короля Річарда I за жорстокість прозвали Річардом Левине Серце. Він не знав у битвах поразок, і всі перемоги приписували амулетові, що висів у короля на шиї. Чудодійну силу, як здогадувалися, мала якась рослина. Вважали, що вона оберігає короля від

хвороб, захищає від ворожих чарів, відвертає замахи на нього.

Тоді обереги тримали на всі випадки життя: від зубного болю, поразок у бою, від небезпеки під час подорожі. Шматочки рослини зашивали в шкіряні кисети, торбинки, пояси. Особливо цінували як оберег, ще за часів Стародавнього Єгипту й Риму, цибулю й часник. Римські легіонери запасали їх перед походом.

У Греції цибулі приписували незвичайні, майже містичні властивості. Під час урочистостей на честь Пана її прикладали до його скульптур. І все-таки вона була їжею найбідніших верств населення.

Вперше цибулю почали використовувати для лікування в Стародавньому Римі. В Росії цю городню рослину, поряд із часником, вважали за харчовий продукт та універсальний лікувальний засіб.

Цибуля — єдиний овоч, який споживають щодня. В природі існує понад 300 її різновидів. Ріпчасту цибулю за смаковими властивостями поділяють на три групи: гостру, напівгостру й солодку.

Гостра цибуля — пекуча на смак. У ній більше цукру, аніж у солодкій. Ефірна олія, оскільки в її складі є сірка, подразнює слизову оболонку очей. Напівгостра й солодка містять менше ефірів, зате чимало тут вуглеводів та вітамінів.

Суха речовина цибулі складається переважно з вуглеводів — цукрів, пектинових сполук, клітковини, геміцелюлози. В цибулі виявлені цукристі сполуки — глюкоза, фруктоза, арабіноза, ксилоза, рамноза, рибоза, сахароза, рафіноза тощо.

Фітонциди цибулі згубно впливають на бактерії та найпростіші одноклітинні організми. Цю антимікробну дію цибулі використовують у медицині й ветеринарії, а також для зберігання харчових продуктів. Особливо високу фітонцидну властивість мають стиглі плоди, це видно навіть із забарвлення цибулин: фіолетові й червоні набагато активніші й різкіші, ніж білі.

У листі-пір'ї рослини багато каротину (провітаміну А). Цибуля дуже важлива для С-вітамінної рівноваги в організмі. Вміст аскорбінової кислоти часом доходить у ній до 100 мг на 100 г маси; тут є фолієва кислота і біотин. Фенольні сполуки в основному представлені кверцетином та його глікозидними формами. Кверцетин добре зміцнює капіляри, має протисклеротичні, протизапальні властивості, розширює судини, сприяє за-

своєнню вітаміну С. Цибуля червоних та фіолетових сортів містить також ціапідин, зменшує крихкість і підвищує щільність стінок кровоносних капілярів.

Серед мінеральних речовин у цибулі можна виділити сполуки калію (175 мг на 100 г у стиглих плодах та 260 — у зелені), в листі багато кальцію. Багата цибуля на залізо, марганець, а особливо — на цинк. За вмістом заліза (800 мг на 100 г маси, ще більше — у зелені) ця рослина поступається лише часнику, редисці та помідорам, переважаючи інші овочеві культури. А за концентрацією цинку в неї немає конкурентів, крім часнику. Сполук кобальту, що їх містить цибулина, ніщо не може замінити в поліпшенні кровотворення.

Здавна цибулю застосовували від укусів змій та інших отруйних тварин. Великий знавець лікарських рослин Діоскорид радив рятуватися від таких ран сумішшю цибулі, рути й солі. Цибулею лікували й від сказу. Знаменитий давньоримський лікар Гален засвідчив, що цибулю корисно споживати флегматикам, тоді як людям, що легко збуджуються, її можна вживати в невеликих кількостях.

Зубний біль колись вгамовували, натираючи ясна соком цибулі. Зварену в олії цибулину рекомендували від дизентерії. Щоб запобігти випаданню волосся, до шкіри голови прикладали розтерту цибулю. З допомогою цибулі довше зберігається свіже м'ясо. Видатний учений Середньої Азії Авіценна радив для очищення води від бактерій користуватися цибулинним лушпинням.

Цибуля, за визначенням медиків, поліпшує апетит, збуджує виділення харчотравних соків, сприяє засвоєнню їжі, має легку послаблювальну дію, зменшує кількість цукру в крові. Цю властивість враховують під час лікування цукрового діабету. Тут допомагає не тільки свіжа цибуля, а й варена, навіть спиртові та ефірні екстракти з неї. При атеросклерозі та гіпертонічній хворобі цибуля знижує рівень холестерину в крові. Аліоген (спиртову витяжку з цибулі) хіміко-фармацевтична промисловість виробляє як засіб, що поліпшує роботу кишечника, послаблює запори. Він корисний для людей з атеросклерозом та гіпертонією.

Цибулеві фітонциди ефективні в лікуванні гнійних ран та незагоюваних виразок. Для цього застосовують свіжовичавлений сік або кашку з тертої цибулі, зрошуючи поверхню рани її леткими парами.

Вдихання фітонцидів дає хороші результати під час

лікування гострих респіраторних захворювань, ангін, фарингітів, бронхітів, ринітів. Натерту цибулю або її сік, змішані наполовину з медом, рекомендують під час стійких бронхітів із сухим кашлем. Печена цибуля або цибулева кашка на молоці прискорюють визрівання наривів та фурункулів.

У гінекологічній практиці для лікування трихомонадного кольпіту застосовують препарат із цибулі — алілгліцер.

Цибулю та її препарати можна вживати з лікувальною метою лише після призначення лікаря; не радять їх людям із виразкою шлунка та дванадцятипалої кишки, з гострими захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки та жовчного міхура, а також нирок, оскільки ефірні олії подразнюють організм і можуть погіршити перебіг хвороби.

У народній медицині цибулю застосовують як сечогінний засіб. Витяжкою з неї лікують аденоми простати.

Сік цибулі на меду ефективно гоїть грибкові захворювання шкіри. Половинка свіжої цибулини знімає головний біль, якщо її прикласти до скронь. Яскраво-золотистий колір волоссю дає фарбування його наваром ромашки, ревеня та цибулевого лушпиння. Світлого відтінку досягають, узявши на 0,5 л окропу 100 г ромашки, для темного треба 200 г ромашки, але в обох випадках однаковою є кількість цибулевого лушпиння — 200 г на 1 л води. Волосся миють цим наваром щодня, доки не досягнуть бажаного кольору.

Салат із зеленої цибулі

100 г зеленої цибулі та кілька листків зеленого салату миють у холодній воді, потім подрібнюють ножем. 2 помідори або квашений огірок нарізають скибочками. Все це змішують, додають до смаку сіль, цукор, оцет або розчин лимонної кислоти, поливають сметаною або олією. До салату можна додати дрібно посічене круте яйце або сосиски, відварені у воді й порізані кружальцями.

Салат із ріпчастої цибулі

1. 2—3 цибулини очищають, миють і ріжуть на тонкі кружальця, які переносять у киплячу воду на 40—60 секунд, потім витягають і дають стекти воді. Охолоджену цибулю складають до салатниці.

2 квашені огірки нарізають кубиками, додають сіль, цукор, чайну ложку столової гірчиці, все це змішують із приготовленою цибулею. Салат поливають олією. Він особливо смакує до м'ясних страв.

II. 3—4 цибулини ріжуть на скибки і бланшують у киплячій воді 2—3 хвилини (до води треба додати чайну ложку цукру). Охолоджену цибулю заправляють соусом, приготованим зі столової гірчиці, олії, лимонного соку.

Салат посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу. Можна додати також чайну ложку томату-пасти.

Зелена цибуля з томатним соком

Зелену цибулю перебрати, помити, порізати, заправити томатним соком та олією, посолити.

Замість томатного соку можна взяти чайну ложку томатної пасти, розвести її переваренoю водою й заправити цим цибулю.

200 г зеленої цибулі, 2—3 столові ложки томатного соку, 2 столові ложки олії, сіль.

Зелена цибуля із сиром

Старанно вимиту зелену цибулю подрібнюють, змішують із сиром, заправляють до смаку сіллю і поливають густою сметаною.

150 г зеленої цибулі, 300 г свіжого сиру, склянка сметани, сіль.

Цибулевий паштет

Дрібно посікти цибулю, додати порізані або потерті яблука кислих сортів, розім'яти виделкою яйця, посолити і заправити сметаною. Намазувати паштет на хліб найкраще з маслом.

2 цибулини, 2 яблука, 2 яйця, 100 г сметани, сіль.

Молдавська закуска

Часник і цибулю очистити, помити, дрібно посікти і змішати із сиром та бринзою, протертими крізь сито. Всю цю масу добре перемішати, заправити до смаку сіл-

лю та чорним перцем. Якщо буде сухувата, додати трішки молока або сметани.

1 цибулина, 1 головка часнику, по 100 г сиру й бринзи, сіль і перець.

Цибуля у сметані

Ріпчасту цибулю порізати кільцями, залити сметаною, приправити сіллю, цукром і перцем. Дати цибулі відстоятися в холодному місці протягом години, подавати до відвареної картоплі.

2 великі цибулини, 300 г густої сметани, сіль, цукор, перець до смаку.

Цибуле-горіховий соус

Цибулю подрібнюють, підсмажують на маслі разом з борошном і заливають гарячим бульйоном. Варять 10 хвилин і проціджують крізь сито. Потім товчуть горіхові ядра, додають до смаку товчений часник, яєчні жовтки, сіль, оцет, все це змішують із підготовленим соусом і злегка підігрівають, не даючи закипіти.

Подають в охолодженому вигляді до риби або птиці.

2—3 цибулини, 2 столові ложки вершкового масла, 1 столова ложка борошна, 1 столова ложка волоських горіхів, 3 жовтки, 2 зубки часнику, сіль та оцет.

ЧАСНИК

Allium sativum L.

Часник — усім відома городня рослина, яку використовують для приправи. В природі він існує у дикому стані (понад 250 видів), але вирощують лише кілька сортів його.

Історія часнику, як і цибулі, настільки давня, що навіть важко відшукати її початки. Нині, у час відмови від синтетичних ліків та повороту до всього натурального, ця рослина переживає своє нове відкриття.

Ще в сиву давнину вважали, що часник «чистить артерії», лікує запалення легенів, допомагає проти згортання крові. Новітні медичні досліди не тільки підтверджують думки, що дійшли до нас з глибокої давнини,

а й доповнюють існуючі дані про лікувальні можливості цієї рослини. Справді, часник — цінний лікарський середник, яким лікують майже всі хвороби.

Антимікробна дія часнику зумовлена наявністю антибіотика алліцину, який має в своєму складі сірку. Алліцин досить активний, але не стійкий і швидко розпадається. Крім того, у великих дозах токсичний, що дозволяє широко використовувати його в лікувальній практиці. В останні роки в часнику виявлено ще один антибіотик — гарлицин, який, на відміну від алліцину, не має сірки.

У зубках часнику знайдено велику кількість білкових речовин (6,7—8 %) та вуглеводів. На прості цукристі речовини він бідний. Зате в ньому багато фруктозанів. У 100 г їстівної частини часнику міститься вітаміну С — 10 мг, вітаміну B_6 — 0,6 мг, нікотинової кислоти — 1,2, рибофлавіну (вітаміну B_2) та тіаміну (вітаміну B_1) — по 0,8 мг. Серед овочевих культур часник — на чільному місці за концентрацією нікотинової кислоти та вітаміну B_6. В його зубках відсутній каротин, лише в зеленій частині він становить 2—2,5 мг на 100 г. Тут чимало й вітаміну С.

Характерний запах і смак часнику зумовлений наявністю ефірної олії, до складу якої входять органічні сполуки сірки (алкіл-похідні цистеїну, дивенілсульфіди і аллілвінілсульфоксид), які згубно діють на мікроорганізми.

У складі часнику наявні флавоноїди, які розслаблюють спазми судин, понижують кров'яний тиск і сприяють виведенню холестерину. Він має також значну кількість калію, кальцію, натрію, магнію та фосфору.

Усі інші овочі часник переважає за вмістом заліза (1500 мг на 100 г), марганцю (810) та цинку (1025). Концентрація останнього елемента у 5—6 разів вища, ніж в огірках, редисці, помідорах, та в 2,5 раза вища, ніж у капусті й моркві. За вмістом заліза до часника близькі хіба що буряки. У часнику багато йоду (9 мг на 100 г) — втричі більше, ніж у цибулі та міді (130 мг).

Кашкою й соком часника лікують гнійні рани, виразки та опіки, застосовують їх у стоматології, гінекології та оториноларингології. Під час Великої Вітчизняної війни, коли ще антибіотики не мали достатнього застосування, медицину виручав часник. Він знищував збудників туберкульозу, холери, черевного тифу й паратифів, а також стафілококи та стрептококи. Кашкою, со-

ком або інгаляцією летючих речовин часнику лікують гострі респіраторні захворювання, коклюш, фарингіти, ангіни, катаральні та гнійні запалення середнього вуха, трихомонадні кольпіти та інші захворювання. Пригнічуючи хвороботворні мікроорганізми, він має протизапальні та ранозагоювальні властивості.

Старовинні відомості про те, що часник «чистить артерії», підтвердила наукова медицина. Його біологічно активні речовини нейтралізують жирові сполуки, які сприяють виникненню атеросклерозу, призводячи до ризикованого стану — інфаркту серцевого м'яза.

Для лікування серцевих недуг з існуючими атеросклеротичними змінами фітотерапевти приписують хворим щоденно по 20 зубків (близько 60 г) часнику, часто у формі екстракту. Цей курс лікування для досягнення бажаного ефекту потрібно витримати протягом 3 місяців. У переважній більшості пацієнти почувають себе після цього значно краще, майже у всіх зникають ознаки серцевої патології, які до лікування перебували на рівні симптомів риску.

Про те, що часник — найефективніші ліки проти простуди, знають усі. Наявні в ньому «чудодійні цілющі скарби» поліпшують дихання, тамують кашель, лікують бронхіт, катар.

Часник діє як антимікробний фактор під час запальних процесів у легеневій тканині навіть тоді, коли запалення ускладнене нагноєнням. Його вважають досконалим засобом дезинфекції травного тракту, особливо він ефективний при ферментації та гнильному процесі в товстому кишечнику. Доведено, що часник, порівняно з іншими рослинами, має найбільше фітонцидів. Ці летючі субстанції згубно впливають не лише на бактерії, а навіть на сапрофітів.

У німецькій народній медицині застосовують часникову олію для лікування запальних хвороб травного тракту. Особливо ефективний препарат із 2 г часникової олії, розведеної в 1 л води, який можна вживати для закапування носа й горла під час катарів, грипу, ангін та простудних хвороб.

У Греції протягом тисячоліть часник застосовують проти гіпертонії. Відома й протиглисна дія часнику (часниковими клізмами виганяють гострики у дітей).

Для того, щоб очистити ротову порожнину від шкідливих мікробів, дають пожувати часник протягом кількох хвилин. Він водночас зміцнює ясна, зменшує їхню

запальну реакцію і кровоточивість, знижує захворюваність карієсом. Часник підсилює апетит, стимулює виділення травних соків, поліпшує травлення, сприяє жовчовиділенню. Препарат аллохол, який вживають при хронічних гепатитах, холециститах, атонії кишечника, має в своєму складі сухі екстракти часнику й кропиви, висушену жовч та активоване вугілля.

В зубках часнику знайдено аденозин, який затримує агрегацію тромбоцитів і розширює коронарні судини, тому його вживають під час лікування судинних тромбозів і стенокардії. Він знижує рівень цукру в крові та підсилює процес творення глікогену в печінці, тобто може бути допоміжним лікарським засобом при цукровому діабеті. Його вживають і під час отруєння організму солями свинцю.

Існують достовірні відомості, що в країнах, де вживають у їжу багато часнику, злоякісні пухлини зустрічаються рідше. В експерименті вчених було з'ясовано, що фітонциди часнику гальмують активність ферментів пухлин, внаслідок чого різко понижується їх здатність розвиватися. Тому існує думка про можливість використання часнику в дієті під час лікування ракових та передракових захворювань.

Щоправда, після його вживання треба позбутися різкого запаху з рота. Його легко знищити, якщо пожувати свіжий корінь або листя петрушки, селери, плоди бобу, насіння анісу, навіть сухий корінь лепехи.

Часниковий соус

Розтерти часник, додавши потроху жовток й олії, приправити сіллю, соком лимона, влити невелику кількість холодної переваженої води. Соус має бути густим, як майонез. Подавати до риби та м'яса.

1 головка часнику, 1 жовток, 200 г соняшникової олії, 1/2 лимона, сіль, перець.

Часник із сиром

6 зубків часнику посипати сіллю і розтерти у ступці. Під час розтирання додати невеличкими порціями олію (5 столових ложок) та протертий крізь сито сир, черво-

ний мелений перець, сік лимона, і все це старанно розмішати. Волоські горіхи очистити, злегка підсушити, розтерти, потім змішати із сиром.

Масло або смалець із часником

До масла або смальцю додають розтерту масу часнику. Цю суміш заправляють сіллю та червоним перцем.

Часниковий напій

Очистити 26 зубків часнику, розтерти їх у ступці. До цієї маси додати сік 3 лимонів. Залити все літром переваженої холодної води. Через 2—3 дні пити двічі на день по чарці.

БУЛЬБОПЛОДИ

КАРТОПЛЯ

Solanum tuberosum L.

...Земляний горіх, або мовою інків «папа», коли його зварити у воді, ставав м'який, як печений каштан, але на ньому залишалася шкірка, не товща від тієї, що на трюфелях. Так розповідав про виявлену ним картоплю учасник піратського парусника, що восени 1538 року пристав до берегів Нового Світу,— Педро Сієза де Леон, автор «Хроніки Перу».

Завдяки йому європейці вперше довідалися про основний хліб індіанців — картоплю. Однак не скрізь її зустрічали з радістю. В Росії, зокрема, виникли так звані картопляні бунти. Немиролюбно поставилися до цієї культури й у Франції. Але державний контролер Анн Робер Жан Тюрго зумів перехитрити простий люд.

На полях державних господарств, де вперше мали розквітнути кущі «земляного яблука», цей урядовець виставив сторожу із солдатів регулярної армії. Патруль чатував лише вдень. Уночі охорона відпочивала.

— Що за таємниця? — дивувалися селяни.— А може, справді, це якась коштовність?

І вкрадені бульби згодом висадили на своїх городах. Як використати урожай, селяни не знали й охоче продавали картоплю за безцінь державі. Потім самі скуштували її, і, на диво, новий харч припав до смаку.

Так Тюрго, зваживши на психологію рільника, схилив селян Франції садити картоплю — «земляне яблуко».

Другим хлібом називають у народі картоплю. Серед харчових продуктів вона — основне джерело калію, який так потрібен для підтримання водного обміну та роботи серця. Картопля значно багатша на калій (до 570 мг на 100 г), ніж хліб, м'ясо та риба. Добову потребу організму може задовольнити споживання півкілограма бульб, що завдяки сечогінним властивостям неодмінно входять до дієтичних продуктів, рекомендованих хворим на нирки та серце. Особливо корисна картопляно-яєчна дієта для людей з простими формами хронічної ниркової недостатності. Вона дає змогу зменшити кількість білка за умови введення електролітів та води.

У картоплі майже нема жиру (приблизно 0,1 %), тому продукти з неї низькокалорійні, легко піддаються травленню й засвоєнню. Вони багаті на калій та магній. До того ж, містять чимало кальцію, заліза, міді, фосфору, марганцю, натрію, хлору, фтору, йоду та сірки.

Хімічний склад картоплі дуже різноманітний. Це унікальний набір необхідних людині органічних та неорганічних сполук, які природа поєднала в надзвичайно доцільних співвідношеннях. Висока біологічна цінність картопляного білка. В ньому знайдено більшість амінокислот, що підтримують утворення білків у людському організмі.

Полісахариди тут представлені переважно крохмалем (20—40 %), пектиновими речовинами, клітковиною; моно- та полісахариди — також фруктозою, глюкозою, сахарозою.

Картопля — справжня вітамінна комора. Крім вітаміну С, в бульбах чималий резерв B_1, B_2, B_6, B_9, РР, Д, К, Е, фолієвої кислоти. А ще — каротин із каротиноїдами, стерин, лимонна, щавлева, яблучна та інші органічні кислоти. Їх нестача відчутна взимку й ранньої весни, коли в нашому меню меншає овочів та фруктів. Картопля ж, зберігаючись тривалий час, не втрачає поживних речовин та вітамінів. Тому вже з перших років запровадження нової городньої культури в Європі її стали використовувати в боротьбі із скорбутом (цингою), який, по суті, подолали на всьому континенті. Цей лікувальний ефект був несподіваний і пояснювався тим, що в раціоні європейців помітно зріс вміст вітаміну С. Тож і нині будь-якої пори року картопля на нашому столі —

продукт першорядний; сучасна кулінарія налічує понад 300 картопляних страв.

Картопля — цілюща рослина народної медицини. Варені бульби мають сечогінні й ніжні послаблювальні властивості. Вичавлений сік може знижувати високу кислотність шлунка й поліпшувати роботу кишечника. Він добре впливає під час згаги, нудоти, запорів... Його вживають для тамування болю в шлунку та кишечнику, з протизапальною метою та для швидкого загоювання ран у тих, хто має виразкову хворобу шлунка й дванадцятипалої кишки. Картопляний сік радять пити під час головних болей, бо в ньому міститься ацетилхолін.

Китайська народна медицина застосовує картоплю, в поєднанні з іншими рослинними середниками, для лікування енцефаліту, порушення живлення та хвороб шкіри.

Багаторічні дослідження засвідчують високу ефективність вживання сирого картопляного соку під час виразкової хвороби; він поліпшує самопочуття недужих, знімає больові симптоми, гоїть виразки. Для попередження загострень виразки шлунка й дванадцятипалої кишки, які особливо часто бувають весною й восени, рекомендують вживати картопляний сік протягом півмісяця по 50 мл двічі на день перед їжею. Щоб отримати сік, вимиті й очищені картоплини пропускають через м'ясорубку або труть на тертці, а вже з тієї маси його вичавлюють і проціджують.

При різних захворюваннях шкіри, особливо екземі, пластини зі свіжої картоплі накладають на рани. Гарячі зварені, потовчені або потерті бульби можна вживати для лікування органів дихання та дихальних шляхів. Добре в цьому випадку діє пара з відвареної картоплі.

Науковці Чехословаччини виробляють з картоплі особливий препарат — інгібін, який позитивно впливає на загоювання виразок шлунка під час отруєння солями важких металів, при опіках та запальних процесах.

У медицині широко використовують крохмаль як протизапальну речовину від шлунково-кишкових захворювань, а також для присипок та в ролі наповнювача порошків і пігулок. Як доведено в експериментах на тваринах, тривале введення крохмалю знижує вміст холестерину в печінці та сироватці крові. А це ознака того, що він має антисклеротичні властивості: активізує обмін жовчових кислот, підсилює синтез кишковими бактеріями вітаміну B_2 — попередника ферментів та коферменів

тів, які перетворюють холестерин на жовчові кислоти та виводять його з організму.

Важливо пам'ятати, що картопля містить такий токсичний стероїдний алкалоїд, як соланін. Його багато у квітках та бадиллі, значно менше — у бульбах. Коли ж картопля довго лежить на сонці, вміст соланіну в бульбах збільшується. Такі картоплини зеленіють і стають непридатними для споживання, оскільки можуть викликати отруєння. Мабуть, у першій половині XVIII століття, коли Петро I завіз картоплю до Росії, її намагалися споживати лише в пору неповної стиглості. Тоді ж серед селян і поширилася, очевидно, думка, що картопля — отрута, і її у простолюдді назвали «чортовим яблуком».

Кілька порад стосовно того, як готувати картоплю, щоб не втрачались корисні речовини. Всі вітаміни, які містяться в бульбах, розчиняє вода. Тому не слід надуживати цим розчинником цінних сполук під час приготування картоплі. Очищені бульби не треба довго тримати в холодній воді. Найкраще картоплю кидати в окріп — тоді вона скоріше вариметься, у ній збережеться більше вітамінів.

Корисними є дієтичні картопляні салати в поєднанні з іншими овочами та фруктами.

Картопляний салат із цибулею

Картоплю відварити з лушпиною, гарячою обчистити й порізати кубиками. Охолодивши, покласти до салатника й додати туди нарізаної кільцями цибулі, чорного перцю, все це посолити, вкинути до суміші цукру й заправити салат майонезом. Потримати в холодильнику 10—15 хвилин і подавати до столу.

3 картоплини, 2 цибулини, 50 г майонезу, мелений перець, сіль і цукор до смаку.

Салат із картоплі з кукурудзою

Відварити картоплю, остудити й порізати її тонкими скибочками. Кукурудзу краще зварити цілими качанами в підсоленій воді. Потім вибрати зерна і змішати їх з картоплею. Салат слід полити олією й оцтом, посипати сіллю, цукром та перцем і перекласти до салатниці, посипавши зеленою цибулею.

200 г картоплі, 200 г зерен вареної кукурудзи у стані молочної стиглості, 30 г зеленої цибулі, по 2 столові ложки олії й оцту, сіль і перець до смаку.

Картопляний салат з яблуками

Картоплю відварюють, охолоджують та ріжуть тонкими скибочками. Порізані яблука перемішують з картоплею, додають консервованого зеленого горошку, заправляють майонезом, посипають дрібно посіченою зеленню петрушки, кропу та селери. Дві години салат відстоюють, щоб картопля просочилася соусом.

400 г картоплі, 2 квашені яблука, 80 г зеленого горошку, 6 чайних ложечок подрібненої зелені, 200 г майонезу.

Картопляний салат з буряками

Відварену картоплю очищають від лушпиння. Печуть буряки і чистять їх. Все ріжуть кубиками, додають вареної білої квасолі й нарізаного болгарського солодкого перцю, присолюють. Додають приправу, приготовлену з олії й оцту. Салат можна оздобити тоненько нарізаними кружальцями перцю й посипати дрібно посіченою зеленню.

4—5 картоплин, 2—3 невеличких буряки, 1 столова ложка вареної білої квасолі, 1 стручок болгарського перцю, 1 столова ложка олії, оцет, зелень, сіль до смаку.

Картопляний салат з квашеними огірками

Неочищену картоплю запікають у духовці, обчищають, ріжуть і змішують із дрібно посіченими квашеними огірками, цибулею та зеленню петрушки. Яблука, буряк ріжуть шматочками і додають до салату, солять його і поливають олією та оцтом.

2 картоплини, 2 яблука, 2 квашених огірка, невеличкий буряк, цибулина, 2 столові ложки олії, 0,5 склянки порізаної зелені, оцет та сіль до смаку.

Салат із картоплі й печериць

До вареної картоплі, порізаної дрібними кубиками, додають подрібнені відварені гриби-печериці, цибулю і консервований зелений горошок. Заливають майонезом і посипають зеленню петрушки.

500 г картоплі, 300 г печериць, цибулина, 150 г зеленого горошку, 200 г майонезу, 50 г зелені петрушки.

Картопляний салат із грибами

Варену картоплю, гриби, яйця, цибулю, огірок, помідори ріжуть і змішують із зеленим горошком. Заливають сметаною, до якої додають сіль, цукор та гірчицю. Оздоблюють салат дольками яйця, тонко порізаними скибочками помідора, зеленню петрушки та кропу.

3 картоплини, 350 г сушених або відварених свіжих грибів, 1 свіжий огірок, 2 цибулини, 100 г консервованого зеленого горошку, 2 помідори, 2 круто зварених яйця, 1 склянка сметани, цукор, гірчиця, кріп та зелень петрушки.

ТОПІНАМБУР (ЗЕМЛЯНА ГРУША)

Helianthus tuberosus L.

Земляну грушу вирощують на присадибних ділянках як овочеву та декоративну рослину. В народі її називають бульбою, волоською ріпою або просто ріпою.

За походженням вона з Північної Америки, з провінції Топінамбур, звідки в неї ще одна назва — топінамбур.

Це багаторічна рослина з родини складноцвітних. Стебло в неї стояче, в стиглому стані напівдерев'янисте, заввишки до 2—3 метрів; листки черешкові, загострені, густо вкриті волосинками; квіти — ясно-жовті, зібрані в суцвіття. Бульби білого, рожевого та коричневого кольору. Форма в них округла, видовжена або грушовидна.

Цю трав'янисту рослину після появи її в Європі в XVII столітті стали культивувати у Франції й Англії як овоч. Одначе вона не здобула багатьох прихильників, бо не вміли готувати з неї їжу. Але в Голландії та Бельгії навчилися варити топінамбур у вині з вершковим маслом і часом досягали смакових якостей артишоків. Тому цю рослину і назвали там підземним артишоком.

У Росії земляна груша була відома спочатку не як овоч, а як лікувальна рослина. З її бульб готували настій на вині для лікування серцевих захворювань.

Земляна груша знана в народній медицині. Зварена,

вона має сечогінну й ніжну послаблювальну дію. Сік із сирої бульби знижує підвищену кислотність та підвищує до нормального рівня знижену кислотність шлункового соку, регулює функцію кишечника, допомагає під час запорів, тамує згагу, нудоту й біль у шлунку та кишечнику, має протизапальні властивості і сприяє загоюванню виразок та невеличких ран. Народна медицина радить пити сік земляної груші під час постійного головного болю (це пояснюють тим, що свіжі бульби мають у своєму складі ацетилхолін з гіпотензивними властивостями).

Бульби земляної груші близькі до картоплі, хоч їхня харчова цінність трохи нижча. Зате в топінамбурі багато полісахариду інуліну. Під час його розщеплення в організмі утворюється фруктоза, необхідна в харчовому раціоні хворих на цукровий діабет.

З бульб земляної груші виготовляють різні страви. Її печуть, варять і навіть споживають у сирому вигляді.

Земляна груша невибаглива на грунти. Росте на чорноземі, дерновому підзолі та супісках. Не боїться холоду, навесні та восени витримує мороз до 5°, добре зимує в грунті.

Бульби, зібрані восени, зберігають в овочесховищах, буртах та кагатах. Навесні їх викопують, тільки-но відтане грунт. Пролежавши в землі, бульби стають ще смачнішими й солодшими. Вважають, що топінамбур може рости на одному місці до сотні років.

Дуже корисно споживати земляну грушу навесні, коли організм потребує вітамінів і мікроелементів. Її рекомендують вживати у вигляді салатів із дрібно натертих бульб з цибулею та петрушкою, заправлених сметаною.

Весною або восени, коли у недужих загострюється виразка шлунка та дванадцятипалої кишки, для профілактики радять пити топінамбуровий сік упродовж двох тижнів щоденно по півсклянки перед їжею. Для цього вимиті і очищені бульби пропускають через м'ясорубку або труть на тертці, а з подрібненої маси вичавлюють сік, який проціджують.

Оскільки сік не всім до вподоби, його можна замінити спеціально приготовленим квасом. Для цього очищені бульби розрізають на 2—3 частини, кладуть до посудини, заливають перевареною водою і ставлять у тепле місце на 2—3 дні. Щоб прискорити бродіння, додають у настій дріжджі.

Такий напій дає непоганий ефект: поліпшує самопочуття хворих, збільшує вагу, завдяки йому зникають больові симптоми (припиняються гострі болі, згага, нудота тощо), загоюються виразки.

КОРЕНЕПЛОДИ

БРУКВА

Brassica napus rapifera L.

Як овочеву культуру брукву почали використовувати в Росії з XV століття, після завезення з Греції.

Бруква має переваги перед іншими коренеплодами. Її можна довго зберігати, і вона не втрачає своїх смакових та поживних якостей. До того ж бруква годиться для приготування різних овочевих страв і в сирому, й у вареному вигляді. А ще ця цінна харчова й кормова культура дає високі врожаї, вона стійка під час зберігання, і люди, завдяки брукві, забезпечують себе свіжими овочами упродовж зими й весни.

Коренеплоди брукви містять до 10 % цукристих речовин, близько 2 % білка, 2,5 — клітковини. З цукрів переважають глюкоза та фруктоза, виявлено також значну кількість крохмалю і пектину. Зате в коренеплодах багато (до 100 мг на 100 г сирої речовини) вітаміну С, міститься каротин у вигляді каротиноїдного пігменту лікопіну. Особливо високий у брукві вміст нікотинової кислоти та вітаміну B_6 (його значно більше, ніж у редисці, редьці, буряках, цибулі, капусті тощо).

З мінеральних речовин наявні калій, фосфор та сірка, однак за вмістом калію бруква поступається хріну, ріпі, чорній редьці та деяким іншим овочам. Своєрідний смак і запах брукви зумовлений ефірними оліями, які, розпадаючись, вивільняють глюкозу та гірчичну кротонову олію. Коренеплоди брукви можна споживати й після кулінарної обробки, адже у вареній брукві вітамін С майже цілком зберігається. Тому бруква має послаблювальну дію, її рекомендують споживати людям похилого віку, що мають хронічні запори внаслідок пониження тонусу товстого кишечника.

У народі брукву вважають хорошим сечогінним та відхаркувальним середником і радять вживати при хроніч-

них запальних процесах дихальних шляхів, сечо- та жовчнокам'яній хворобі, сольових діатезах.

Однак брукву не рекомендують хворим з гострими гастритами, ентеритами та колітами, адже вона містить велику кількість клітковини.

На превеликий жаль, багато старих рецептів страв із бруквн забуто. Колись їх подавали до риби, м'яса, пекли з брукви пісні пироги тощо. Тепер хіба що готують салати, які рекомендують вживати під час запорів, спастичних колітів.

Салат із брукви та майонезу

Брукву чистять і труть на крупній тертці. Додають посічені яйця і цибулю, солять, заправляють майонезом.

300 г брукви, 2 яйця, цибулина, майонез.

Салат овочевий із бруквою

Варену моркву, брукву, картоплю та стручкову квасолю нарізати кубиками, додати консервованого зеленого горошку, шматочки квашених огірків та дрібно посіченої зелені петрушки. Картоплю можна цілком замінити бруквою, а стручки квасолі — консервованим зеленим горошком. Овочі заправляти майонезом, сіллю й перцем.

100 г брукви, по 100 г моркви, картоплі, стручкової квасолі, консервованого зеленого горошку, квашених огірків, 50 г маслин, 4 яйця, 50 г зелені петрушки, 200 г майонезу, перець і сіль до смаку.

Бруква під соусом

Брукву помити, покласти в окріп, дати воді закипіти й одразу овоч витягти. Сполоснути холодною водою й очистити від шкірки. Покраяти невеличкими кубиками або брусочками, залити водою, бульйоном або молоком, додати 1/2 столової ложки масла і зварити. Тим часом приготувати соус. Для цього змелені сухарі на сковороді із вершковим маслом підрум'янити на сильному вогні. Брукву вийняти з окропу, полити соусом.

6 коренеплодів брукви, 1 столова ложка мелених сухарів, 50 г вершкового масла.

БУРЯК

Beta vulgaris L.

Буряк — дворічна рослина, повсюдно знаний городній овоч. У дикому вигляді він росте на північному узбережжі Середземного моря.

Більш ніж за дві тисячі років до виробництва цукру з буряків їх уже використовували як овочеву культуру: щоправда, вживали тільки листя, а коренеплоди нікого навіть не цікавили.

Буряк споконвіку входив до раціону стародавніх греків та римлян. На Русі буряки почали садити десь у X столітті. Вважають, що їх завезено до нас із Візантії (грецька назва буряка — «сфекелі», на Русі він став «свеклою»). Іноземці, які подорожували по Росії в XVI—XVII століттях, писали, що простолюддя охоче ласує юшкою з бурячиння, а з бурякового листя готує холодний борщ.

Буряк — щедре джерело фізіологічно важливих сполук для обміну речовин в організмі людини. Але в давнину його більше цінували як лікарську рослину. В працях батька медицини Гіппократа буряк входив до складу майже десяти рецептів і визнавався корисною їжею для хворих. З початку нашої ери цей овоч дедалі частіше згадують лікарі, письменники, натуралісти. Відомості про нього подають Ціцерон, Марціол, Вергілій, Плутарх, Діоскорид та інші.

З буряками пов'язані різні повір'я. Селяни на Рейні вважали, що перед святом Нового року потрібно вносити до хати всі заготовлені на зиму буряки, бо інакше в сім'ї не буде достатку. На Русі відваром із завезених з Візантії буряків знищували шкідливих комах.

Столові буряки були широко відомі на Україні. Н. Ф. Золотницький 1911 року писав: «...Славетний малоросійський борщ готували ще в XVI столітті, а нарізаний кружальцями буряк із приправою імбиру подавали на балах як закуску для апетиту».

Столовий буряк дуже багатий на азотисті речовини, особливо білки. А за вмістом незамінних амінокислот він переважає майже всі овочі. Серед них найцінніша — гама-аміноолійна кислота, яка сприяє обміну речовин головного мозку. Містять буряки й таку сполуку, як бетаїн, що з неї в організмі утворюється фізіологічно активний холін. Ця речовина запобігає жировому переродженню печінки й має протисклеротичні властивості.

У бурякових коренеплодах виявлено численні вітаміни, але в незначних кількостях: вітамін С становить 5—15, каротин — 0,01, вітамін B_1 — 0,01, а B_2 — 0,04 мг на 100 г сирої маси. Отже, цей овоч не може забезпечити людину вітамінами. Зате буряк — справжня комора мікроелементів. За вмістом заліза (1400 мг на 100 г маси), він, за винятком часнику, не має собі рівних не лише на городі, а й серед ягідних культур. У цьому овочі багато міді — 140 мг/100 г. Тому буряки ефективно застосовують у медицині як засіб, що цілюще діє на кровотворення.

Чималий вміст у цій рослині йоду й марганцю. З інших мікроелементів наявні такі рідкісні метали, як ванадій, бор, кобальт, молібден, рубідій, фтор. А за вмістом цинку буряк майже рекордсмен серед овочів та фруктів.

Марганець і мідь, а надто цинк мають важливе значення в процесі кровотворення, регулюють в організмі обмін речовин, сприяють росту і розвитку людини, позитивно впливають на роботу статевих залоз. Доведено, що цинку властиво збільшувати тривалість дії інсуліну — гормону підшлункової залози. Завдяки йому гострішає зір. Нестача цинку в організмі може спричинити інфаркт міокарда.

Барвні речовини столового буряка знижують кров'яний тиск, розслаблюють спазм та зміцнюють капіляри. Ці властивості притаманні лише червоним пігментам, за жовтими барвниками такого впливу не простежувалось. Сполуки калію та магнію дають змогу вживати буряк для профілактики та лікування гіпертонії, атеросклерозу та інших захворювань серцево-судинної системи.

Як ліки столові буряки застосовують здавна.

Буряковий сік у суміші з медом (1 : 1) або з журавлиновим соком (2 : 1) рекомендують вживати під час гіпертонічної хвороби та спазму судин, а також як заспокійливий і легко послаблювальний засіб. Ця дія властива сирому і вареному буряку, який слід частіше залучати до раціону хворих, особливо на атеросклероз.

Коренеплоди буряка — незамінні ліки при атонії кишечника та хронічних запорах. Щоб створити послаблювальний ефект, досить натщесерце випити півсклянки бурякового соку чи з'їсти салат із вареного буряка під майонезом або сметаною.

Дуже корисний буряк для людей з недокрів'ям, під час виснаження, занепаду сил, після тяжких захворювань. При патологічних станах, пов'язаних зі зниженою

щільністю стінок кровоносних капілярів, крихкістю та недостатньою їх еластичністю, краще споживати темно-червоні сорти цього овоча.

Не зайве нагадати, що свіжонатертий коренеплід буряка корисно прикладати до виразкової поверхні: тоді швидше гояться рани і припиняється запальний процес.

Для лікування нежитю рекомендують на кілька хвилин вводити в ніздрі за допомогою маленьких тампонів сік відвареного буряка. Найкраще вживати всередину та для промивання носа навар, який уже відстоявся, зверху аж забрезк і почав бродити.

Пектинові речовини, які містяться в коренеплодах, захищають організм від впливу радіоактивних та важких металів (свинцю, стронцію тощо), затримують патогенні мікроорганізми в кишечнику, сприяють виведенню холестерину. Для цього готують суміш, домашній екстракт або витяжку з буряків, моркви і чорної редьки, вичавлюючи сік із тертих коренеплодів у рівних пропорціях. Зливають до темної пляшки і ставлять на три години в духовку помліти. Після цього сік можна вживати по столовій ложці тричі на день перед їжею.

Людям з порушеним мінеральним обміном треба обмежувати споживання буряків. Адже в коренеплодах невисока кислотність: зовсім мало яблучної та лимонної кислот, але переважає щавлева.

Останнім часом широко ведуться пошуки рослин, які виявляють протипухлинну активність. Зокрема, є повідомлення про лікування звичайними червоними столовими буряками хворих із злоякісними пухлинами різноманітної локалізації. Деякі вчені (Ференчі) вважають, що буряк містить досі не відому речовину з протипухлинною дією, досить стійкою до переварювання шлунковим соком та кип'ятіння. Інші дослідники (Олберт) висловлюють припущення, що в червоному буряку міститься алатоїн та ефірна олія, до складу яких входить фарнезол, що має гормональні властивості; його червоний пігмент — зовсім не антоціан, а нова речовина, можливо, близька до алкалоїдів.

Оскільки протипухлинну активність виявляє лише червоний буряк, то дослідники зробили висновок, що діючою речовиною в ньому є червоний барвник (бетаїн).

Останнім часом з'явилися публікації про створення комбінованого препарату із соку червоного буряка — антозиму, який 1970 року проходив випробування у клінічних умовах на хворих із злоякісними пухлинами. Анто-

зим давали хворим у поєднанні з попереднім променевим або хірургічним лікуванням, і це мало неабиякий ефект.

Необхідно згадати, що 1965 року японські вчені запатентували спосіб синтезу нетоксичного препарату, який гальмує ріст раку Ерліха та саркоми у мишей, з меляси — патоки цукрового буряка, що не містить згаданого пігмента.

З буряка готують багато страв.

Салат із буряка

Буряк відварити до такої м'якості, щоб його можна проткнути без особливого зусилля тупим кінцем сірника. Потім охолодити, обчистити, нашаткувати тонкою соломкою, скласти до салатника, притрусити сіллю, меленим перцем, полити олією та оцтом.

1 буряк, 1 столова ложка оцту, 2 столові ложки олії, сіль та мелений перець.

Буряк у сметані

Буряк спекти, очистити й порізати тоненькими скибочками. Додати потерті на тертці хрін та цибулю, залити суміш сметаною з оцтом та сіллю.

400 г буряка, 100 г сметани, 1 цибулина, 1 корінь хріну, сіль та оцет.

Буряк під майонезом

Відварений буряк потерти на тертці, добре посолити, притрусити перцем, додати розтертого часнику, залити майонезом і перемішати.

2 буряки, 100 г майонезу, 2—4 зубки часнику, перець і сіль.

Буряк із редькою

Сирий буряк очистити та з почищеною редькою потримати з півгодини в холодній воді. Потерти на крупній тертці, заправити оцтом і олією. Трішки присолити.

1 буряк, 1 редька, 1 столова ложка оцту, 2 столові ложки олії, сіль.

Салат із буряка, яблук та хріну

Сирий буряк очистити й потерти на крупній тертці, яблука пошаткувати соломкою, хрін потерти на дрібній тертці. Все змішати, додати до суміші нарізаної зелені петрушки, цукор і сіль, заправити сметаною.

1 невеликий буряк, 1 свіже яблуко, столова ложка тертого хріну, 100 г сметани, зелень петрушки, сіль і цукор до смаку.

Буряковий салат із часником та горіхами

Буряк спекти, охолодити й потерти на крупній тертці. Потім розтерти волоські горіхи й очищені зубки часнику, посолити їх і розвести оцтом. Буряки змішати з горіхами, можна додати трішки майонезу.

600 г буряків, 4 зубки часнику, 5 горіхів, 1—2 столові ложки оцту.

Буряковий салат із чорносливом

Буряк миють щіткою, печуть у духовці, охолоджують, очищають і труть на крупній тертці. Чорнослив миють і заливають склянкою окропу, додаючи цукор. Коли чорнослив набухне і стане м'яким, відділяють кісточки, а м'якуш дрібно ріжуть, змішують з буряком та охолодженим вареним рисом. Перед подачею на стіл все це заправляють майонезом або сметаною.

2—3 невеличкі буряки, 200 г чорносливу, 2 столові ложки цукру, 2 столові ложки відвареного рису, 100 г сметани або майонезу.

Буряковий салат з яблуками

Печений буряк, сирі яблука натерти на крупній тертці, додати промитий, розпарений ізюм (або чорнослив), притрусити цукром, корицею, полити лимонним соком. Перед подачею на стіл заправити сметаною.

2 буряки, 2 яблука, 100 г ізюму, 1/2 лимона, 100 г сметани, цукор і кориця.

Буряковий квас

Готують його з квашених буряків. З цією метою вимиті, очищені буряки (цілі або порізані на шматки) складають у банки, заливають розчином солі (400—500 г на

10 л води) і квасять як капусту. Розсіл квашених буряків розводять рівною кількістю води, попередньо додають до нього 5—6 % цукру. Якщо квас потрібно довго зберігати, скажімо, протягом кількох місяців, то до нього перед нагріванням додають 1 г лимонної кислоти або сік 1/2 лимона на 1 л напою. Він дає осад і набуває приємного смаку.

Буряковий морс

Буряки чистять, труть на дрібній тертці і вижимають з них сік. Масу, що залишилась, заливають гарячою водою, доводять її до кипіння і проварюють 10—20 хвилин. Потім у суміш додають цукор, лимонний сік та одержаний буряковий сік. Знову кип'ятять, швидко охолоджують і проціджують у глечик із льодом.

200 г буряків, 100 г цукру, 1 л води, сік 1 лимона.

Напій з бурякового та морквяного соків

Буряки й моркву облити окропом, зняти з них шкірку, сполоснути холодною водою, потерти на дрібній тертці. Залити одержану масу невеликою кількістю (1/2 або 1/4 склянки) холодної переваренoї води, розмішати і вижати через салфетку. Додати сік лимона, цукор або мед до смаку і трішки натертої лимонної цедри.

200 г буряка, 200 г моркви, 1/2 лимона, цукор.

Напій з бурякового квасу

Молодий (триденний) буряковий квас охолоджують, додають до нього солі й цукру на смак, підсипають подрібненої зелені, тертого хріну і добре розмішують.

Подавати слід у тонкій склянці, заправивши квас ложечкою свіжих вершків або сметани.

МОРКВА

Daucus sativus Roehl.

Морква — одна з найважливіших овочевих культур. Після посіву вона утворює коренеплід і прикореневу розетку пірчасто-розсіченого листя, з якої наступного року розвивається стебло і визріває насіння. Квітка в моркви біла, зібрана в складний зонтик.

Цю рослину вирощують з незапам'ятних часів. Ще за 2000 років до нашої ери її знали стародавні греки й римляни.

Найбільшого поширення в Європі морква набула в XVI столітті. Тоді ж її почали культивувати й у Північній Америці.

Нова культура, привезена з Європи, не сподобалась американцям. Для неї відводили хіба що занедбані грунти, і морква почала вироджуватись. На ділянках диких заростей цієї рослини почали випасати свиней.

І все ж римські ласощі поволі здобули собі місце під сонцем і на землях Нового Світу. Американці незабаром переконалися, що європейський прибулець може давати не тільки соковитий корм для тварин, а й прикрашати обідній стіл.

Цікаво, що морква, яку ми не тільки споживаємо, а й оздоблюємо нею страви на святковому столі, колись мала не червоний, а жовтий колір, була не такою солодкою й соковитою. Лише шляхом тривалої селекції різних видів дикої рослини пощастило вивести сучасну культуру.

У харчуванні людини морква має неабияке значення як джерело вуглеводів, біологічно активних речовин та мінеральних сполук. Вона відома своїми поживними, смаковими, дієтичними та іншими властивостями. Коренеплоди моркви відзначаються низькою кислотністю, в них переважає яблучна, лимонна та щавлева кислоти. Вуглеводи тут існують у вигляді цукрів, крохмалю, клітковини, пектинових речовин та гемоцелюлози. Найбільше цукрів — сахарози, глюкози та фруктози — у верхньому шарі коренеплоду. Крохмалю зовсім мало, а пектину чимало у м'якуші та серцевині. В коренеплодах моркви міститься багато клітковини, яка не тільки активізує перистальтику кишечника, а й сприяє виведенню холестерину з організму. Азотисті речовини — амінокислоти та інші сполуки, а особливо білки — легкорозчинні й добре засвоюються людиною. За своєю калорійністю та легкістю перетравлення речовин серед овочів із морквою може змагатися хіба що картопля.

Морква — полівітамінна культура. Вона багата на каротин, який в печінці та тонкому кишечнику за наявності жиру перетворюється на вітамін А. Цей вітамін підвищує опірність організму до інфекційних захворювань. Зменшення його в сітківці ока спричиняє зниження зору людини. Недостатній вміст вітаміну А призводить

Завжди бажані на нашому столі овочі і фрукти. Їх не можуть замінити продукти тваринного походження, адже людині вкрай потрібні біологічно активні речовини: вітаміни, ферменти, кислоти.



Завдяки багатющому набору вітамінів щавель рекомендують для профілактики авітамінозу.



Капуста — смачний, з лікувальними властивостями продукт харчування.

З капусти готують найрізноманітніші страви. Великий набір вітамінів у цій культурі ставить її на рівень з таким овочем, як картопля.

Перець багатий на вітаміни. Всі його різновиди мають чимало біологічно активних речовин, необхідних для людського організму, і використовуються для вітамінізації страв і консервів.





Огірки підсилюють виділення шлункового соку, мають жовчогінні властивості, сприяють засвоєнню жирів, білків та інших складників їжі.

Сливи містять чимало вітаміну B_2, тому вони важливі для харчування людини.

Плоди горобини звичайної є чудовим профілактичним засобом проти авітамінозу.



Цінність горобини чорноплідної (аронії) визначається високим вмістом у її плодах різних біологічно активних речовин: фенольних сполук, вітамінів, органічних кислот.



У народній медицині ожина дуже популярна. Її плоди багаті на вітаміни, а листя мають в'яжучі, потогінні, кровоспинні та протизапальні властивості.

Терен здавна використовують як дієтичний і лікувальний засіб при шлунково-кишкових захворюваннях.

Лікувальна дія шипшини пов'язана з наявністю в ній аскорбінової кислоти та флавонових сполук.



У народі лісові суниці вважаються майже універсальним лікувальним засобом.



Будь-якої пори року картопля на нашому столі; сучасна кулінарія налічує понад 300 страв з неї.

спочатку до нічної, або «курячої», сліпоти, а може викликати й цілковиту втрату зору. Цей вітамін вкрай потрібний для вагітних жінок та породіль, для дітей, яким треба рости й розвиватися. Особливо його слід рекомендувати людям, чия професія пов'язана з напруженням зору (водіям, складальникам друкарень, мікроскопістам, годинникарям, друкаркам, а також тим, хто відчуває загальний занепад сил). При щоденному вживанні свіжої тертої моркви людина додає у вазі.

Моркву й морквяний сік рекомендують недужим під час сильного кашлю, тривалих хрипів. Для цього свіжий морквяний сік змішують з медом чи цукром або варять терту моркву в молоці.

Морквяний сік називають королем овочевих соків. Він добре поєднується з усіма іншими соками, корисний маленьким дітям як полівітамінний засіб — добре впливає на розвиток організму, лікує розлади кишечника, вживають його і як протиглисний середник.

Настій з насіння та сік моркви дають хворим із каменями в жовчному міхурі; цей засіб допомагає видаляти пісок із сечових шляхів, втамовує болі при геморої.

Дієтична й лікувальна цінність соку залежить від вмісту каротину, якого на 100 г соку припадає близько 3 мг, тобто кількість, необхідна щодоби для дорослої людини. Але ця цінна речовина в моркві перебуває у вигляді пластид і не розчиняється у воді. Тому сік, добутий пресуванням подрібнених коренеплодів, малокорисний. Корисним є цей же продукт, вироблений промисловим шляхом,— дуже подрібнений м'якуш коренеплодів, змішаний з цукровим сиропом з наступною гомогенізацією. Так само готують томатний, абрикосовий та інші соки, бо в м'якій цедрі багато каротину.

В коренеплодах моркви виявлено фосфоліпіди, лецитин і стероли. Інозит, що міститься в цьому овочі, переважно діє як профілактичний та лікувальний засіб при атеросклерозі, бо має властивість поліпшувати обмін жирів та ліпідів в організмі.

Серед мінеральних сполук можна виділити калій, магній, фосфор та хлор. Особливо багато виявлено сполук магнію. За кількістю цього елемента морква переважає майже всі овочі, крім буряків. Він сприяє виведенню холестерину з організму, впливає на розширення судин, активізує перистальтику кишечника. У коренеплодах моркви знайдено й численні мікроелементи — алюміній,

бор, ванадій, залізо, йод, кобальт, мідь, марганець, цинк. Тому моркву радять вживати хворим із зниженою функцією щитовидної залози. Морквяний сік дуже корисний тим, хто одужує після інфаркту міокарда.

Моркву широко використовують для лікування опіків, обморожень, виразок та ран, які довго не гояться. Свіжим соком полощуть рот при стоматиті та молочниці у дітей.

Водний настій з морквяного листя, заварений як чай, застосовують у вигляді ванн для лікування геморою та захворювань прямої кишки.

При жирній чи пористій шкірі обличчя з вуграми та висипами маски з м'якуша моркви не можна нічим замінити. Косметологи рекомендують регулярно вранці й увечері пити по склянці морквяного соку. Тоді колір обличчя завжди буде здоровим і свіжим. Морквяний сік, до якого додають кілька крапель лимонного, знебарвлює ластовиння, пігментні плями на лиці.

Тим, хто любить відтінок засмаги, рекомендують робити масажі льодом із соку моркви двічі на день — вранці й увечері по 5 хвилин. Після масажу вмиваються кімнатною водою і змащують шкіру сметаною або вершками.

Існує кілька рецептів для виготовлення живильних та гігієнічних масок з моркви. На в'ялу та суху шкіру накладають маски з морквяного соку. Для цього очищають 2 середньої величини моркви, дрібно труть їх на тертці й вицджують через марлю сік.

Марлю, згорнуту вдвоє, змочують соком і накладають на 15—20 хвилин. Можна покласти також шар морквяної маси, змішаної з яєчним жовтком та кількома краплями рослинної олії, краще горіхової або оливкової. Знімають цю суміш зі шкіри ватним тампоном, змоченим теплою водою. При жирній шкірі маску з м'якуша моркви роблять без жовтка.

Інколи до морквяної маси додають 3 ложки картопляного крохмалю і яєчний жовток. На старанно очищену та знежирену шкіру наносять на 20 хвилин маску, яку змивають холодною водою. Таку маску можна накладати на будь-яку шкіру, вона розгладжує зморшки, тонізує і надає шкірі приємного матового відтінку.

Можна також 3 морквини середнього розміру дрібно потерти, кашкоподібну масу змішати з ложкою несолоного свіжого картопляного пюре і половиною яєчного

жовтка. Маску тримають 15—20 хвилин, змивають теплою водою, лице змащують звичайним нежирним кремом.

Морквяний салат із часником

Сиру моркву труть на крупній тертці, додають розтертий часник, перець (якщо салат заправляють сметаною, то посипають його сіллю), заливають майонезом або сметаною, перемішують. Ставлять у холодильник на півгодини, потім подають на стіл.

2—3 моркви, 50 г майонезу або сметани, 3—4 зубки часнику, перець мелений.

Морквяний салат із хріном

Сиру моркву і корінь хріну обчищають і витримують 20 хвилин у холодній воді, потім труть їх на крупній тертці, додають свіжонарізане яблуко, присолюють, вижимають сік з лимона, а цедру ріжуть і змішують з овочами.

2 морквини та 1 невеличкий корінь хріну, яблуко, 1/2 лимона, сіль.

Морквяний салат із буряком

Сиру моркву й буряк труть на тертці, заправляють майонезом.

100 г моркви, 100 г столового буряка, 50 г майонезу.

Морквяний салат із селерою

I. Сиру моркву і корінь селери обчищають і труть на крупній тертці. Додають зелену цибулю і зелень петрушки. Все це змішують, солять, заправляють олією й оцтом.

200 г моркви, 100 г селери, 100 г зеленої цибулі, зелень петрушки, по 2 столові ложки оцту, олії, сіль до смаку.

II. Моркву й селеру труть на дуже дрібній тертці, заправляють сіллю, цукром, оцтом, поливають підігрітим маслом, все це перемішують. Потім масу кладуть у салатник і посипають петрушкою.

Салат можна заправити й майонезом.

250 г моркви, 150 г селери, 1 столова ложка нарізаної зелені петрушки, 2 столові ложки вершкового масла, сіль, цукор, оцет до смаку.

Морквяний салат із буряком та яблуком

Моркву й буряк миють, чистять, труть на крупній тертці. Яблуко (краще — кислих сортів) очищають від насіння і труть. Часник також розтирають або дуже дрібно січуть. Всі ці продукти змішують і заправляють майонезом.

2 моркви, невеликий буряк, яблуко, 2 зубки часнику, 50 г майонезу.

Морквяний салат із цибулею

Сиру моркву труть на крупній тертці. З яблука видаляють насіння і ріжуть невеличкими кубиками або соломкою. Цибулю дрібно січуть, круто зварене яйце мнуть виделкою, змішують із сметаною. Солять до смаку, перекладають до салатника й оздоблюють зеленим листям салату.

1 морква, цибулина, яблуко, яйце, 50 г сметани, листя салату, сіль.

Морквяний салат із буряком та хріном

Старанно вимивають моркву, буряк та корінь хріну щіткою, очищають їх і знову споліскують водою. Овочі труть на дрібній тертці, заправляють сметаною і добре перемішують, додавши до смаку сіль (можна й цукор).

300 г моркви, 200 г буряка, 50 г хріну, 100 г сметани, 1 столова ложка нарізаної зелені петрушки, сіль і цукор до смаку.

Морквяний салат із ріпою

Моркву й ріпу миють, обчищають, занурюють на кілька хвилин у воду, потім труть на крупній тертці, посипають нарізаною зеленню петрушки. Заправляють оцтом та олією, присолюють.

Салат перекладають у салатник і оздоблюють маслинами.

200 г моркви, 100 г ріпи, 50 г олії, зелень петрушки, сіль.

Морква з цукром

Моркву очищають, споліскують холодною водою і труть на дрібній тертці. Посипають цукром. Можна залити сметаною.

200 г моркви, 1 столова ложка цукру.

Морква з варенням

Моркву обчищають, споліскують у воді і труть на тертці, поливають сиропом з вишневого або порічкового варення. Можна посипати дрібними горіхами.

200 г моркви, 50 г сиропу або варення.

Морква з медом

Очищену сиру моркву труть на тертці, поливають медом і посипають подрібненими горіхами (волоськими, арахісовими, мигдальними) та добре перемішують.

300 г моркви, 2—3 столові ложки меду, 2 столові ложки подрібнених горіхів.

Морквяний салат з ізюмом

Добре обчищену й вимиту моркву труть на дрібній тертці, яблука ріжуть соломкою, додають розпарений та висушений ізюм, заправляють сметаною. Цукор — до смаку.

Морквяний салат із смородиною

Моркву старанно миють щіткою, ошпарюють окропом, ополіскують холодною водою й обчищають. Потім труть на крупній тертці, додають до маси очищену від плодоніжок та вимиту чорну смородину, злегка підсолюють, посипають нарізаною зеленню петрушки, заправляють сметаною.

2—3 моркви, 100 г чорної смородини, 50 г сметани, сіль та зелень петрушки.

Морквяний сік із молоком

Свіже яйце (або жовток) розтирають із цукром і, помішуючи, поступово розводять кип'яченим молоком. Суміш охолоджують і змішують з морквяним соком.

1 склянка молока, яйце, 2 чайні ложки цукру.

Морквяний напій з апельсиновим соком

Достиглу соковиту моркву миють, обливають окропом і труть на дрібній тертці. Вичавлюють через марлю сік, змішують із соком апельсина та лимона, добре розмішують з медом та розводять холодним кип'яченим або пастеризованим молоком.

1 склянка морквяного соку, апельсин, 1/2 лимона, 1 чайна ложка меду, 1/2 склянки молока.

Морквяний напій з яблучним соком

Труть на дрібній тертці моркву та яблуко, віджимають сік, змішують його з масою, додаючи цукор, ще раз розмішують і додають холодного кип'яченого молока.

1 склянка морквяного соку, 1/2 склянки яблучного соку, 0,5 л молока, цукор або мед до смаку.

Морквяний напій із кропом

Моркву обчищають, труть на дрібній тертці, заливають холодною кип'яченою водою й через 15—20 хвилин віджимають. В одержану рідину додають сік лимона, кладуть мед, приправляють суміш сіллю до смаку, додають нарізаний кріп. Цедру лимона треба зрізати тонкою стружкою та оздобити нею край високої склянки, у якій і подають напій.

500 г моркви, 1 склянка кип'яченої води, 1 столова ложка меду, 1/2 лимона, кріп, сіль до смаку.

Напій з морквяного соку з молочною сироваткою

Цей напій із задоволенням вживають діти — він добре тамує спрагу в літній період.

Моркву добре миють щіткою, обливають окропом, а потім холодною водою і труть на дрібній тертці. Потерту моркву заливають сироваткою, добре розмішують і через 10—15 хвилин старанно віджимають крізь салфетку з марлі. Можна додати цукор.

Напій попередньо охолоджують.

1 невеличка морквина, 250 г сироватки та столова ложка цукру.

ПЕТРУШКА

Petroselinum sativum Hoffm.

Це дворічна городня рослина. Корінь у неї м'ясистий, сторчовий, завдовжки до 30 сантиметрів.

Походить петрушка з Південної Європи. Специфічний приємний запах її зумовлений ефірними оліями. Тому цю культуру широко використовують як приправу в кулінарії, додаючи для поліпшення смакових якостей різних страв; вона вживається при переробці грибів та овочів.

Вирощують два види петрушки — листяну й кореневу. Більш поширена друга — використовують і листя, і корені її. Петрушка містить значну кількість цукристих речовин, білка й вітаміну С. У складі цукрів переважають глюкоза, фруктоза та сахароза; у коренеплодах наявна ксилоза. В листях петрушки більше, ніж у коренеплодах, каротину, вітаміну С та фолієвої кислоти. За вмістом аскорбінової кислоти зелень петрушки належить до багатих вітаміноносіїв. Чимало вітаміну Е має листя; нікотинова кислота та вітамін B_6 містяться в коренеплодах. У них же є фурокумарин бергаптен, який підвищує чутливість організму до сонячних променів (фотосенсибілізація). За деякими даними, фурокумарини гальмують патологічний ріст тканин, і їх вважають перспективними у використанні як протипухлинного засобу.

У петрушці знайдено флавоноїди — апіїн, ізорамнетин, кверцетин, кемпферол тощо. В ній близько 17—22 % жирної олії, в складі якої є специфічна петрозелінова кислота.

Петрушку з часів Діоскорида, Плінія, Парацельса застосовували як сечо-вітро- й потогінний засіб. Завдяки аніолу й міристицину, які мають депуративну (кровоочисну) дію, ці складники розширюють коронарні судини серця і знижують кров'яний тиск.

Біологічно активні речовини петрушки вживають для лікування хвороб органів сечостатевої системи в жінок. Вони сприяють газоочищенню при метеоризмі, підвищують тонус сечового міхура, кишечника й матки. Препарати з петрушки з їх жовчогінними властивостями набагато ефективніші, ніж широко вживаний розчин сірчанокислої магнезії (сульфат магнію).

У народній медицині петрушку цінують за те, що вона — добрий сечогінний засіб. Ця рослина допомагає при

гарячці і навіть при малярії (вживають сік), хворобах шлунково-кишкового тракту (коріння й насіння). Крім того, речовини, що містяться у петрушці, розчиняють пісок і невеличкі камені в сечовивідних органах.

З неменшою користю застосовують петрушку при наривах та синцях, захворюваннях шкіри на обличчі (ластовиння), комариних та бджолиних укусах (свіжий сік).

Петрушка, коли її жувати, перебиває неприємний запах в роті після вживання часнику, вона має протизапальний ефект і використовується під час лікування ротової порожнини, ясен, язика, зменшує їх кровоточивість.

Настої й відвари петрушки, а також сік з неї використовують у косметиці для виведення пігментних плям (обличчя протирають соком або відваром коренів, змішаним у різних частинах з лимонним соком). Для відбілювання рекомендують протирати лице свіжовичавленим соком.

Цей сік, до речі, оповитий багатьма легендами. Одна з них свідчить, що переможців Олімпійських ігор Давньої Греції заквітчували вінками із зеленої петрушки. Мабуть, вже тоді люди, п'ючи її сік, відчували, як у них відновлюються сили. Невипадково він був у ті часи на вагу золота. В соку петрушки багато вітамінів А та С. Його часто радять вживати разом із морковним (1 : 3), щоб швидко відновити зір, знижений під час напруженої роботи очей. Сік поліпшує дихання, серцеву діяльність, його можна використовувати при значних фізкультурних навантаженнях.

Клінічними дослідами доведено, що сік петрушки стимулює роботу щитовидної залози та наднирників. Для тих, в кого запалення нирок, пити сік петрушки зайве, оскільки він подразнює клубочки ниркового епітелію.

Кількість соку на прийом не повинна перевищувати столової ложки. Перебільшена доза часом призводить до збудження нервової системи, тому його радять комбінувати із соком моркви, шпинату, салату й селери.

Для внутрішнього вживання готують з подрібненого насіння настій (1 чайну ложку насіння заливають склянкою холодної води, настоюють протягом 8 годин, а потім вживають по $^1/_3$ склянки 3—4 рази на день) або відвар (4 чайні ложки насіння заливають 2 склянками окропу, кип'ятять 15 хвилин, потім настоюють відвар до повного охолодження, проціджують його; п'ють

по столовій ложці 4—5 разів на день). Із зелені та коренів також можна одержати настій (1—1,5 столової ложки нарізаної сировини заливають склянкою окропу, охолоджують і вживають по 1/3—1/4 склянки 4 рази на день за 15—20 хвилин перед споживанням їжі).

У 2 столових ложках листя петрушки міститься добова норма вітамінів для людини.

Щоб освіжити шкіру, позбутися на ній червоних плям і розгладити зморшки, застосовують відвар петрушки, яким протирають шкіру вранці й увечері. Для цього 50 г стебел з листям та коренями кип'ятять в 0,5 л води протягом 30 хвилин. Відвар застосовують охолодженим. Якщо до нього додати лимонного соку, він діятиме ефективніше, збереже шкіру від перезасмаги. Настій петрушки й кропу оберігає шкіру на обличчі від обвітрювання. Для цього гарячим настоєм змочують салфетку і накладають її на 15—20 хвилин. Після компреса обличчя змащують нежирним емульсійним кремом.

Залежно від середовища, де виросла петрушка, 100 г її зелені може містити від 3 до 19 мг заліза, яке добре засвоює організм. Для дорослої людини необхідно 12—15 мг цієї речовини на добу, отже, 100 г зелені петрушки може цілком задовольнити потребу в ній.

Дієтологи вважають, що петрушка — найздоровіший продукт у світі, на другому місці після молока, що це — найцінніша рослина, яку нам подарувала природа. В давні часи народна медицина лікувала петрушкою анемію. Та й досі, коли препарати із залізом не допомагають, петрушка у великих кількостях може дати бажаний ефект. Містить вона велику кількість інших корисних речовин (193 мг% кальцію, 19,3 мг% магнію, 695—900 мг% калію). В ній значна кількість вітаміну А і С, є вітаміни групи В, навіть Д і К.

До супів й інших страв неодмінно треба додавати петрушку. Вона не тільки їх прикрашає, а й збагачує вітамінами та мінеральними солями. Якщо лимонний сік містить 30 мг% вітаміну С (сік з цедрою — 70 мг%), то в 100 г зелені петрушки цього вітаміну у 6 разів більше.

Найуживаніша зелень петрушки; корені, на жаль, використовують значно менше, хоча й вони належать до лікувальних. У них містяться слизисті сполуки, органічні кислоти, інозит, мінеральні солі, ефірна олія, флавоновий глікозид апіїн, в ефірній олії — апіол. Препарат із коренів збуджує сечовивідні шляхи. Апіїн не тільки

збільшує сечовиділення, а й, як більшість флавоноїдних сполук, зміцнює кровоносні судини.

Фітотерапія як сечогінний засіб рекомендує відвар із коренів (1/2 ложки на склянку води) або з насіння петрушки (5—10 г на склянку води). Крім того, відвар із коренів призначають проти метеоризму, розладів травлення, втрати апетиту, за набряків, сечового піску, запальних хвороб сечового міхура та деяких хвороб нирок, печінки, селезінки тощо.

Петрушка, яка залишилась після приготування супу або іншої страви, може ще знадобитися: її треба їсти, як і моркву, або додавати до салату.

РЕДЬКА

Raphanus sativus L.

Ця рослина відома як редька городня, або чорна. З її насіння здавна добували харчову олію, й під цю культуру в Китаї та Японії відводили третину всіх площ, на яких росли овочі. До речі, на Сході споживали редьку не в свіжому вигляді, як у Європі чи Америці, а квашеною в розсолі. З цією метою використовували не діжки, а довгі бамбукові труби. Законсервована у такий спосіб редька вважалась надзвичайним делікатесом. За розповідями європейців, у кімнатах чи льохах людей, які тримали в розсолі редьку, стояв такий сморід, що в приміщенні не можна було перебути кілька хвилин.

До нашої країни редьку завезено з Азії. Ще в Київській Русі її цінували як лікувальну рослину і соком із неї знижували кров'яний тиск при гіпертонії. Греки, високо цінуючи редьку, прикрашали на святах урожаю її плоди.

На Україні росте, крім чорної, і біла редька. Але вживають до столу та з лікувальною метою переважно чорну.

Хімічний склад коренеплодів редьки непостійний. Він залежить від сорту, умов вирощування тощо.

У цукристих сполуках цієї культури, крім глюкози, фруктози й сахарози, виявлено дисахарид мальтозу. Наявність у редьці ефірної олії (8,4—50 мг на 100 г сирої речовини), яка має рідку й кристалічну фракцію, зумовлює специфічний смак і аромат рослини. Редька містить такі сіркові сполуки, як алілова олія, глікозид сінальбін, метилмеркаптан (від нього і запах). Кристалічна части-

на складається в основному з лактонурафаполіду, який випадає в осад у вигляді кристаликів, схожих за формою на листочки.

На відміну від інших овочів, редька майже не має вітамінів. У її коренеплодах виявлено вітамін С (не більше 30 мг на 100 г), каротин (0,02—0,03), нікотинову кислоту (0,25) та вітамін B_1 (0,03 мг на 100 г). Але редьку цінують за вміст протимікробної речовини — лізоциму. Це фермент, який сприяє розчиненню клітинних стінок багатьох бактерій. Його застосовують у медицині для лікування запалень носоглотки й очей, в акушерстві та гінекології. Лізоцим використовують у різних галузях харчової промисловості, для консервування молока та продуктів з нього, а також для тривалого зберігання цінних видів риб.

Із коренеплодів чорної редьки добувають антимікробний препарат — рафін, який містить цілий комплекс фенольних сполук. Він активно діє на деякі патогенні мікроорганізми — золотистий стафілокок, гноєтворний стрептокок, дифтерійну паличку, мікробактерії, коклюшну паличку, гриби — збудники тяжких захворювань шкіри: епідермофітії та мікроспорії. Цей препарат має й антитоксичні властивості: ним знешкоджують правцевий та дифтерійний токсин. У вигляді примочок рафін гоїть гнійники, а інфіковані рани й виразки лікують соком із редьки або натертою з неї масою.

Антимікробною властивістю відзначається й насіння цієї культури. Розтираючи його, отримують кашку, якою можна гоїти рани, знищувати мікроби та послаблювати запальні процеси. Відповідно підготовлене насіння застосовують і для лікування екзем, гнійних ран та виразок.

У народній медицині редьку часто вживають як протипростудний і сечогінний засіб, а також для підсилення апетиту. Людям із горловими та легеневими запальними хворобами рекомендують її для відхаркування. Дія редьки на організм із внутрішнім запаленням, головними та грудними хворобами така ж, як у гірчичників, але дещо слабша.

Сік із редьки корисно споживати людям з недокрів'ям. Для цього його змішують в однакових пропорціях із соком столового буряка. Суміш готують так: труть на тертці коренеплоди обох рослин, вичавлюють із них сік, зливають його до темної пляшки, яку так затикають тістом, щоб рідина могла випаровуватися; тоді сік ставлять у духовку на 3 години, щоб умлів. Цю суміш вживають по

столовій ложці тричі на день неодмінно перед їжею. Курс такого лікування має тривати 2—3 місяці.

Свіжий сік із редьки народна медицина радить пити по 2—3 столові ложки на день, коли в жовчному міхурі наявні камені. Звісно, це не панацея від недуги, а лише додатковий засіб до основного лікування. Тому сік треба вживати водночас із ліками, але так, щоб їх не змішувати між собою.

Для профілактики утворення каменів у жовчному міхурі та нирках, розвитку атеросклерозу, виникнення водянки та запальних захворювань печінки сік редьки змішують з медом (1 : 1) і, починаючи з півсклянки, доводять вживання його до 2 склянок щодня.

Готують сік редьки з медом ще так: з коренеплода видовбують серцевину, але не до дна, а щоб заповнити порожнину медом. Потім отвір закривають шматочком м'якуша й залишають редьку в теплому місці на 4 години. Одержана суміш відстоюється й набирає сили, її зливають до посудини.

Пити цей лікувальний сік можна й щогодини, але не більше, по 2—3 столові ложки; дітям порцію зменшують до чайної ложки. Ці ліки дають від кашлю, ними розріджують мокротиння й швидко усувають хрипоту. Однак зловживати цією мікстурою не слід.

У народі вважають, що сік з редьки лікує туберкульоз легенів. Відомий він і як зовнішній засіб для хворих на ревматизм. Слід узяти 1,5 мл соку, змішати його зі склянкою меду та 1/2 склянки горілки й додати до цієї суміші столову ложку солі; все це добре розбовтати й уживати для втирання.

Клітковина цього коренеплода підсилює перистальтику, сприяє випорожненню кишечника під час запорів, виводить холестерин з організму і, отже, є профілактичним та лікувальним засобом для хворих на атеросклероз.

Однак редька протипоказана тим, у кого виразка шлунка й дванадцятипалої кишки, а також запальні процеси в тонкому й товстому кишечнику та шлунку. Небажано лікувати нею подагру, гострі захворювання печінки й нирок, бо пуринові сполуки редьки можуть викликати погіршення стану.

Салат із редьки та квашеної капусти

Редьку очистити, витримати в холодній воді 15—20 хвилин і натерти на крупній тертці. З капусти вичавити розсіл, цибулю пошаткувати соломкою. Овочі змішати, додати до них кмину, заправити олією. Все це скласти до салатника й оздобити зеленню.

1 редька середнього розміру, 300 г квашеної капусти, цибулина, пів чайної ложки кмину, 2 столові ложки олії.

Салат із редьки з лимоном

Редьку й моркву почистити, покласти в холодну воду. Потім їх, а також яблуко потерти на крупній тертці. Лимон обливають окропом, знімають з нього шкірку. Часник ріжуть дуже дрібно або труть на тертці. Всі ці компоненти змішують і масу присолюють. На салат вижимають сік із лимона.

1 невеличка редька, 2 моркви, яблуко, 3—4 зубки часнику, 1/4 лимона, сіль до смаку.

Редька з буряком у сметані

Буряк миють і печуть у духовці, охолоджують. Редьку чистять і тримають у холодній воді. Потім буряк і редьку труть на крупній тертці, кладуть до салатника, заливають сметаною і злегка підсолюють. Можна ще додати нарізаної зеленої цибулі.

1 невеличка редька, буряк середніх розмірів, 50 г сметани та сіль до смаку.

Салат із редьки та яблук

Редьку чистять, з яблук видаляють насіння. Редьку і яблука труть на крупній тертці. Якщо яблука некислих сортів, додають ложку розведеного оцту. Салат можна заправити свіжими вершками або сметаною.

1 редька, 2—3 яблука, 50 г сметани, сіль і цукор до смаку.

Редька з морквою та часником

Редьку очищають, миють і тримають у холодній воді 15—20 хвилин, потім труть на дрібній тертці. На ній труть і моркву. Часник дрібно січуть, змішують з натер-

тими овочами. Потім масу солять, перемішують і заправляють сметаною.

По 200 г редьки й моркви, 2 зубки часнику, 50 г сметани, сіль до смаку.

Редька з волоськими горіхами

Редьку й моркву старанно миють щіткою, очищають і труть на дрібній тертці. Волоські горіхи й часник товчуть у ступці. Все це змішують, додають до маси лимонну цедру, солять.

РІПА

Brassica rapa L.

Ріпа — давня культурна рослина. Вона була відома грекам і римлянам за кілька століть до нашої ери. В Росії перші згадки про ріпу стосуються XIII століття.

Запечені в гарячій золі коренеплоди цієї культури були делікатесом. У період середньовіччя її споживала міська й сільська біднота. В XVI столітті неврожаєм ріпи був викликаний голод у Франції. Згодом, із поширенням картоплі, площі під ріпою стали зменшуватися, та вона й досі не втратила свого значення.

Ріпа з олією здавна вважалась на півночі нашої країни постійною стравою селян. А от у Японії вживають у їжу не тільки коренеплоди, а навіть молоде листя ріпи, яке за смаком нагадує гірчицю.

Ріпа має сечогінні, антисептичні, протизапальні, ранозагоювальні та знеболювальні властивості. Вона містить крохмаль та пектинові речовини. Серед цукристих сполук, крім глюкози, фруктози та сахарози, виділено і ксилозу.

Ріпу високо цінують у дієтичному харчуванні. Її рекомендують споживати (у свіжому вигляді) хворим на запори, як загальнозміцнювальний, вітамінний та апетитний засіб, особливо в зимово-весняний період. Таке широке застосування цього овоча пов'язане з тим, що його коренеплоди містять важливі для організму людини сполуки — різні мінеральні речовини (солі калію, кальцію, фосфору, магнію, заліза), багатий набір вітамінів, каротин, органічні кислоти тощо.

За кількістю вітаміну С ріпа майже вдвічі переважає апельсини, лимони, капусту, редиску, помідори, малину, суниці, в шість разів — столові буряки та цибулю, у 12— огірки й моркву. Тому в північних районах нашої країни та за рубежем здавна вважали ріпу чудовим засобом проти цинги.

У лушпайці ріпи найдено антибіотичну речовину, яка затримує ріст і розвиток грибів, зокрема хвороботворних.

Коренеплоди ріпи мають стерини, серед них — ситостерол, який діє як профілактичний і лікувальний середник проти атеросклерозу.

Діючі речовини коренеплодів відвареної ріпи або її соку корисні при астмі, гострих ларингітах, які викликають різкий кашель, хрипкість голосу, як легкий послаблювальний чинник та засіб, що поліпшує сон і заспокоює серцебиття. Щоб поліпшити смакові якості соку, до нього додають мед або цукор. У народі широко використовують відвари ріпи. Для лікування відморожених ділянок тіла вживають мазь з ріпи на гусячому жирі.

Ріпу не рекомендують при гострих гепатитах, холециститах та захворюваннях центральної нервової системи.

Вживають її у вигляді різних салатів, овочевих сумішей та страв.

Салат овочевий з ріпою

Відварити у воді ріпу середніх розмірів, порізати її шматочками або кубиками. 100 г відвареної цвітної капусти поділити на невеличкі кошички. Нарізати ромбиками відварену молоду квасолю у стручках (можна замінити консервованим зеленим горошком). Порізати шматочками свіжі або консервовані огірки (100 г), свіжі помідори (150 г).

Підготовлені овочі змішати, додати 100 г дрібно нарізаного зеленого салату, заправити сметаною або майонезом (150 г). Сіль, цукор, оцет і перець — до смаку.

Ріпа, смажена з яблуками та ізюмом

Ріпу очищають, дрібно ріжуть і смажать у вершковому маслі до напівготовності. Додають свіжі яблука, нарізані кубиками, ізюм, цукор і смажать до готовності.

Окрошка з ріпою

2 коренеплоди ріпи, півкачана цвітної капусти і морквину відварюють у підсоленій воді, виймають і нарізають кубиками. 2 свіжі огірки нарізають кубиками або тонкими кружальцями. 50—75 г зеленої цибулі дрібно нарізають, розминають ложкою, посипають сіллю і залишають на 20—30 хвилин, щоб цибуля була м'яка й виділила сік. 2 крутих яйця очищають від шкаралупи й відділяють білки від жовтків: білки дрібно січуть, а жовтки розтирають із гірчицею.

До зеленої цибулі додають розтерті жовтки, 2 столові ложки сметани, чайну ложку цукру й сіль, усе це перемішують, розводять хлібним квасом (1 л); кладуть нарізану ріпу, цвітну капусту й моркву. Подаючи на стіл, посипають нарізаним зеленим кропом.

СЕЛЕРА

Apium graveolens L.

Селера була відома ще в Стародавньому Єгипті. Про неї згадується в «Іліаді» й «Одісеї». В Римі цю рослину висаджували на грядках для декору.

В Європі селера стала поширеним овочем у XVI—XVII століттях. Ця культура нині знана в трьох різновидах — кореневому, листяному й черенковому. Всі вони мають приємний запах, зумовлений вмістом ефірної олії.

Запашну селеру здавна використовували як лікарську рослину. Її розпарені коренеплоди прикладали до обморожених місць, а ефірною олією лікували шлункові хвороби. Селера допомагала тим, у кого відсутній апетит, понижена кислотність, нудота. Оскільки гадали, що ця рослина зміцнює сили й підвищує витривалість, її додавали до корму скаковим коням. Із селери в давнину сплітали вінки й під час урочистостей заквітчували ними голови славетних людей та переможців змагань.

Крім цукристих сполук, корені селери мають у своєму складі солодкий на смак спирт маніт, який може замінити цукор для хворих на діабет.

Найбільше ефірної олії в насінні, дещо менше — в зеленій масі і зовсім обмаль — у коренеплодах. Ефірна олія складається з лімонена, селинена, седанолида, ангідрида седанової кислоти, самої седанової кислоти та фенолів. Використовують її як протимікробний засіб. Ана-

логічну дію мають хлорогенова та кофейна кислоти, що також наявні в селері.

Селеру не назвеш коморою вітамінів. Зате в цій культурі, особливо в коренях, високий вміст нікотинової та пантотенової кислот. А флавоноїди, виявлені в селері, зміцнюють капіляри, їм властива протизапальна та жовчогінна дія. Серед них— апіїн, ізокверцитрин, апігенін, кверцетин.

Для лікування селеру давно використовують у народі. Її стебла й листя збуджують апетит, підсилюють травлення, зміцнюють нервову систему, збільшують сечовиділення. Цю рослину дають як легкий послаблювальний, антиалергічний, антисептичний, протизапальний та ранозагоювальний засіб. Вона стимулює загальний тонус організму й підвищує фізичну та розумову працездатність.

Настій селери рекомендують людям із хворими нирками (пієлонефритом), сечовим міхуром, а також від подагри й ревматизму та як антигістамінній засіб проти кропивниці, лишаїв та інших захворювань шкіри. Листям селери лікуються від скорбуту, а настій (34 г кореня на 1 л холодної води), витриманий протягом 8 годин,— це чудові сечогінні, апетитозбуджувальні, проносні, вітрогонні й протималярійні ліки, а головне, вони діють заспокійливо, протизапально. Їх радять вживати при надмірній повноті, викликаній порушенням обміну речовин.

Настій із селери готують ще й так. Чайну ложку насіння настоюють протягом 8 годин у 2 склянках перевареної холодної води, потім дають пити по столовій ложці кілька разів на день.

Селера діє і як болезаспокійливий середник. Роблять так: до $1/2$ склянки потовченого листя або вичавленого з нього соку дають півсклянки оцту й половину чайної ложки солі, все це добре перемішують. Змочену в цій масі салфетку прикладають до хворих (запалених) місць, гнійних ран та виразок. Із втиханням болю примочку треба міняти.

Як джерело сили та енергії здавна використовують сік із коренів або листя рослини. Після кількаденного прийому його ослаблені або фізично стомлені люди відчувають підвищення тонусу й поліпшення апетиту. Особливо помітна його антитоксична дія при хронічних захворюваннях людей, що працюють на шкідливому виробництві. Корисно вживати сік селери тим, хто швидко стомлюється.

Рекомендують пити сік й у спеку та під час роботи в гарячих цехах. Інтенсивне потовиділення може виклика-

ти дефіцит мінеральних солей і швидку стомлюваність. Для профілактики досить 1—2 чайних ложок соку селери, які дають тричі на день за півгодини до їжі.

Сік селери добре комбінувати з іншими овочевими та фруктовими соками. Популярні поєднання соків моркви, буряка, селери (8 : 3 : 5), моркви, капусти, селери (1 : 4 : 5), моркви, селери, редьки (8 : 5 : 3), помідорів, селери, кисляку (1 : 1 : 4), яблук, селери, кисляку (1 : 1 : 4).

Корисними є і салати з селери.

Салат із селери

2—3 коренеплоди селери миють у проточній воді з допомогою щітки, очищають од шкірки й ріжуть соломкою. Велике яблуко також дрібно шаткують, додають нарізаної зеленої цибулі й кропу, олію, оцет або лимонний сік і сіль до смаку.

Салат можна прикрасити зеленню кропу та петрушки, зеленим листовим салатом або кружальцями помідора.

Салат із селери, моркви та яблук

2 коренеплоди селери та морквину, старанно вимиті й подрібнені, змішують із нарізаним соломкою або кубиками яблуком. До 100 г майонезу додають столову ложку гірчиці, перемішують і заправляють салат. Сіль і цукор додають до смаку. Готовий салат прикрашають зеленню кропу й петрушки.

Салат із селери з горіхами

Коренеплід селери миють у проточній воді та відварюють до м'якості (але не переварюють). Після охолодження очищають селеру від шкірки й ріжуть на кубики. Також ріжуть і 1—2 очищені яблука, змішують їх із селерою, додаючи розчин лимонної кислоти (або лимонний сік), майонез, сіль і цукор. 10 г лісових горіхів очищають від шкаралупи, ядра подрібнюють і посипають ними овочеву суміш. Перед подачею на стіл салат оздоблюють посіченим крутим яйцем.

БОБОВІ

ГОРОХ

Pisum sativum L.

Батьківщиною гороху вважають гірські райони Північної Африки, Крим, Кавказ, тобто ті регіони, де й досі він росте в дикому стані.

Цю рослину використовували для харчування в давні часи, з нього виготовляли різноманітні страви. Та й нині горох не зник з нашого столу.

Сорти гороху є цукрові, напівцукрові й лущильні. У перших відсутня пергаментна плівка на внутрішньому боці стручка, який легко ламається. Молоді боби напівцукрових сортів теж без цієї плівки, але вона з часом з'являється там, де з'єднуються стулки (ці сорти вживають у їжу свіжими або переробляють у молодому зеленому стані, разом із стручками, найбільш соковитими і м'ясистими).

Лущильний горох має пергаментну плівку на внутрішньому боці стулок. Зелений горошок у них ніжний, смачний і легко вилущується. Недоспілі зерна цього сорту мають багато цукру, та з достиганням у них різко підвищується вміст крохмалю (у спілому горосі його в 6—7 разів більше, ніж у зеленому). Однак із збільшенням крохмалю погіршується смак і поживність продукта.

У горосі наявні вітаміни Е, B_1, B_2, біотин, нікотинова кислота та холін. Він багатий також на мікроелементи.

Горох — надзвичайно цінний продукт харчування. В ньому багато білка й вуглеводів та незамінних амінокислот, особливо метіоніту. Досліди засвідчують, що в сухому горосі стільки білка, як у яловичині, до того ж горох майже вдвічі переважає її за калорійністю. Зелений горошок містить менше білка й вуглеводів, зате в ньому значна кількість вітамінів А, В, С і РР, а також фолієвої кислоти й холіну, які цілюще діють на обмінні процеси в організмі (найбільш корисне не насіння, а приплюснуті стручки із зовсім ще малесенькими насінинами, так звані лопатки). Щоправда, не весь горох можна їсти із стручками, а лише цукровий (ця назва зовсім не зв'язана із вмістом цукру).

Особливо важливий горох у лікувальному харчуванні. Відвар з його насіння має сильні сечогінні властивості й сприяє виведенню солей з організму при сечокам'яній

хворобі. Горохова олія чимось нагадує дію гормонів. А страви з цієї рослини корисні для хворих на серце.

Борошно із зеленого горошку в суміші з молочною сироваткою використовується у косметиці для так званих римських масок. Ця суміш складається з 2 столових ложок горохового борошна й такої ж кількості сироватки. З неї роблять маску, яку тримають на обличчі 1—1,5 години, поки суміш висохне. Потім її втирають пальцями, змивають лице спочатку гарячою, а потім холодною водою. Від таких масок шкіра на обличчі стає ніжною, пружною, оксамитовою. На ній розгладжуються зморшки й зникають пігментні плями.

Зелений горошок може значною мірою урізноманітнити наше меню не тільки в літній період, а й узимку. З нього можна виготовити чимало страв.

Салат «Закарпатський»

Квашені огірки, свіжі яблука, відварену картоплю, моркву і петрушку очистити від шкірки й нарізати дрібними кубиками.

Овочі змішати з зеленим горошком, додати цукор. Посолити й перемішати.

Подаючи на стіл, оформити салат пірамідою й полити його майонезом.

100 г консервованого зеленого горошку, 160 г картоплі, 120 г моркви, 20 г петрушки (кореня), яблуко, квашений огірок, 120 г майонезу, сіль і цукор до смаку, 2—3 гілочки зелені.



Салат «Херсонський»

Язик відварити, очистити й порізати кубиками. Рис відварити, додати до нарізаного язика. Туди — цибулю, яйця, горошок. Все заправити майонезом і оздобити зеленню.

100 г консервованого зеленого горошку, 140 г язика, 60 г рису, 2 яйця, цибулина, 120 г майонезу, 2 гілочки зелені, сіль до смаку.

Салат із зеленого горошку з капустою

Цибулю чистять, миють, шаткують. Капусту теж шаткують, перетирають із сіллю, сік відціджують. Потім все це змішують із зеленим горошком, заправляють сметаною

або майонезом. Салат складають пірамідою, посипають жовтком круто звареного яйця, прикрашають зеленню.

90 г консервованого зеленого горошку, 75 г зеленої цибулі, 400 г білокачанної капусти, 120 г сметани або майонезу, 2 яйця, сіль до смаку, 2—3 гілочки зелені.

Зелений горошок із сиром

Зелений горошок відварити у підсоленій воді, відцідити, потім заправити підсмаженими на вершковому маслі подрібненими сухарями, перекласти на тарілку й посипати тертим сиром.

Подавати з простоквашею.

440 г зеленого горошку, 40 г вершкового масла, 30 г мелених сухарів, 40 г сиру, 200 г простокваші, сіль до смаку.

Зелений горошок з маслом

I. Зелений салат покласти на дно каструлі, додати цибулю, горошок, вершкове масло, сіль, цукор, зелень, залити окропом, довести до кипіння і варити на слабому вогні 25 хвилин. Злити воду, розмішати, посолити до смаку й подати до столу.

1 кг зеленого горошку, 2/3 склянки подрібненого зеленого салату, склянка нарізаної цибулі, 2 столові ложки вершкового масла, 1/2 склянки окропу, по чайній ложці цукру і солі, зелень петрушки.

II. Очищені цибулини посмажити в маслі, додавши туди трохи води. Покласти очищений горошок і тушкувати 10 хвилин, потім всипати борошна, перемішати. Наприкінці посолити, додати цукор, ще кілька хвилин прокип'ятити, посипати посіченою зеленню петрушки, покласти масло й одразу подавати на стіл.

500 г свіжого горошку, 10 невеликих цибулин, 2—3 столові ложки борошна, сіль, цукор, зелень петрушки.

КВАСОЛЯ

Phaseolus vulgaris L.

Квасоля була поширеним харчовим продуктом ще в античних країнах, де її використовували і в медицині. В Росії стала відома з XVII століття. Цю рослину здавна широко використовують в українській кухні для

приготування борщів, вінегретів, приправ до м'ясних страв тощо.

Квасоля — високобілкова культура. Її білкові речовини за хімічним складом та біологічною цінністю подібні до білків тваринного походження. Багата вона незамінними амінокислотами, дуже важливими для організму людини.

Вуглеводи квасолі — це цукристі сполуки (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, стахіоза, крохмаль та клітковина). У ній чимало органічних кислот (яблучна, лимонна, малонова), каротину та вітамінів С, B_1, B_2, B_6, РР, фолієвої кислоти. Квасолю вважають цінним джерелом вітаміну Е, який регулює обмін жирів, білків та нуклеїнових кислот.

До того ж, це справжня комора мінеральних сполук. Серед них — калій, фосфор, цинк, залізо, мідь та інші. За вмістом міді й цинку квасоля переважає більшість овочів (цинк, як відомо, бере участь у синтезі деяких ферментів, інсуліну та гормонів). Ось чому квасолі відводиться значне місце в дієтичному харчуванні.

Солі калію впливають на виведення рідини з організму й розвантажують серцево-судинну систему. Тому відвар з насіння квасолі (навіть із цілих стручків) рекомендують як сечогінний засіб під час набряків ниркового походження або серцево-судинної недостатності. Квасоля підсилює секрецію шлункового соку, і страви з неї призначають для дієтичного харчування тим, у кого гастрит з пониженою кислотністю. Її можна споживати людям із запальними захворюваннями нирок та сечового міхура, сечокам'яною хворобою, хронічними ревматичними артритами та подагрою, жировим переродженням печінки.

У народній медицині лушпинням квасолі, яке заготовляють, коли воно ще свіже, не посохле, лікують цукровий діабет. Воно містить аргінін, аспарагін, бетаїн, геміцелюлозу, моноамінові жирні кислоти, лецитин, тирозин, триптофан, холін. Крім того, в лушпинні й плодах квасолі виявлено глобулін, декстрин, протеазу й фазин. Доведено, що настій лушпиння має також антибіотичні властивості, оскільки в ньому міститься речовина протимікробного характеру.

Столову ложку висушеного й порізаного лушпиння (без квасолі) заливають двома з половиною склянками окропу. Цей настій вживають 3—4 рази на день по півсклянки ті, хто страждає ревматизмом та набряками, особливо ниркового походження (як сечогінний засіб). Відвар стручків корисний при пієлонефриті й гломерулонефриті, але ще

ефективніше стручки квасолі поєднувати з приймочками кукурудзи звичайної (змішувати порівну), листям мучниці звичайної (15 г), травою остудника голого, хвощем польовим та квітками волошки польової (по 10 г). 30 грамів цього збору (4 столові ложки) настоюють у літрі води протягом 12 годин, кип'ятять 10 хвилин і знову настоюють півгодини. Вживати цей відвар краще теплим по півсклянки 4 рази на день через годину після їжі.

При цукровому діабеті рекомендують інший збір. 3 столові ложки суміші стручків квасолі, листя чорниці та дрібно порізаної вівсяної соломи (кожного компоненту по 2 частини), взятих на 1 частину лляного насіння, кип'ятять 20 хвилин у 3 склянках води. П'ють відвар по 3 столові ложки тричі на день. Відваром стручків квасолі з листям чорниці (порівну) в народній медицині лікують хронічний панкреатит.

Із суміші стручків квасолі, листя чорниці звичайної, деревію тисячолистого, квіток терну колючого, хвоща польового та звіробою звичайного готують настій, який вживають при сечокам'яній хворобі. Дія цього настою перевірялась у клінічних умовах. Він має виражений діуретичний ефект, сприяє видаленню з організму хлоридів та азотистих сполук. Вважають, що при згаданій хворобі особливо корисний відвар із сушених квіток квасолі.

У деяких видах квасолі знайдено речовини, які мають інгибуючу дію (вони сповільнюють обмін речовин і схожі на сполуки, що утворюються в крові при інфекційних захворюваннях). Дехто припускає, що ці речовини (фітогемаглютиніни) можуть лікувати злоякісні пухлини, а також хвороби підшлункової залози.

У традиційній медицині квасолю застосовують як ранозагоювальний засіб та для лікування деяких шкірних хвороб, при гіпертонії, хронічному ревматизмі.

У Стародавньому Римі квасолю цінували не тільки як продукт харчування — з неї готували борошно для поширеного на той час косметичного засобу, який заміняв римлянам пудру. Протягом кількох століть це борошно входило до складу відбілюючих засобів для шкіри обличчя.

Квасолеві маски справді омолоджують шкіру. Вона стає пружною та рум'яною. Для цього квасолю замочують у воді впродовж кількох годин, потім варять набубнявілу масу й протирають її через густе сито. Додають сік з половинки лимона та столову ложку оливкової олії, старанно все змішують. Одержану суміш рівномірним тонким

шаром накладають на обличчя. Маску змивають через 20—30 хвилин гарячою водою.

Крім традиційних, з квасолі можна приготувати ряд оригінальних страв.

Салат із стручкової квасолі

Квасолю очистити від волокон і помити, нарізати і посолити. Через 30 хвилин занурити в киплячу воду й відварити. Потім протерти через сито, змішати з подрібненою цибулею і заправити олією, оцтом і розтертим з сіллю часником. Прикрасити листям зеленого салату.

450 г стручкової квасолі, 20 г зеленого салату, 2—3 зубки часнику, 5 стебелець зеленої цибулі, 50 г олії, оцет, цукор і сіль до смаку.

Стручкова квасоля з часником

Часник розтирають із сіллю, розводять оцтом. Квасолю очищають від білкової жилки, відварюють до розм'якшення у підсоленій воді, відціджують і одразу ж заправляють приготовленою часниковою сумішшю. Посудину накривають і залишають на 2 години, щоб квасоля вичахла й добре просочилася соусом. Подаючи до столу, посипають подрібненою зеленню, прикрашають червоними помідорами або перцем.

500 г стручкової квасолі, по 2—3 столові ложки оцту та олії, 4—5 зубків часнику, сіль, кріп, зелень петрушки і селери, 1—2 помідори або 1—2 солодкі перці.

Стручкова квасоля з простоквашею

Стручкову квасолю відварюють у підсоленій воді, простоквашу змішують з натертою цибулею й сіллю. Квасолю відціджують, перекладають у салатник і заливають простоквашею.

500 г стручкової квасолі, 1/2 склянки простокваші, цибулина, сіль до смаку.

Стручкова квасоля з сметаною

Квасолю відварити у підсоленій воді, відцідити, змішати з маслом. Викласти на тарілку й полити сметаною.

700 г квасолі, 2—3 столові ложки вершкового масла, 100 г сметани, сіль до смаку.

Зелена квасоля з горіхами

Молоді стручки відварюють, зливають воду і охолоджують. Квасолю змішують з меленим перцем, розтертим із сіллю, часником та меленими горіхами, потім заливають майонезом і посипають зеленню.

40 г квасолі, 1 чайна ложка меленого червоного перцю, 2—3 зубки часнику, 50 г ядер горіхів, 100 г майонезу, зелень селери або петрушки, сіль до смаку.

Салат із стручкової квасолі та помідорів

Стручкову квасолю відварити в підсоленій воді, протерти через сито, посипати подрібненою зеленню, заправити оцтом і олією, перекласти в салатник, прикрасити кружальцями круто зварених яєць почергово з кружальцями червоних помідорів, зверху — кружальцями цибулі.

250 г стручкової квасолі, помідор, 20 г цибулі, зелень петрушки й кропу, яйце, 20 г олії, оцет і сіль до смаку.

ЗЕЛЕННІ КУЛЬТУРИ

САЛАТ

Lactuca sativa L.

Лікувальні властивості цієї рослини відомі ще у Стародавній Греції та Римі. Греки приписували салату снотворні та болетамувальні властивості, навіть здатність протверезжувати людей після вина.

Салат з'явився у Західній Європі в XVI столітті, а з XVII — його культивують у Росії. В ті далекі часи рослину не вважали харчем, зате цінували за лікарські властивості. Особливо цілющим вважався молочний сік, який міститься в прожилках листя, чи, як його називали раніше, латука. Ще до нової ери тодішня медицина використовувала цей сік для лікування хронічних гастритів, як профілактичний лікувальний засіб від цинги.

Сік із салату рекомендували як заспокійливий та сечогінний засіб при бронхітах, подагрі, коклюші, підвищеній подразливості, а настій із насіння — як лактогенний чинник під час нестачі молока в породіль.

На цукристі речовини салат бідний. Кислотність листя невисока (0,1—0,2 %). Основні кислоти — яблучна й

лимонна, але в невеликій кількості є щавлева, янтарна тощо. Порівняно з іншими овочевими рослинами салат багатий на білкові речовини, вміст яких у листі сягає майже 3 %.

Салат — полівітамінна рослина, але вітаміни в ньому виявлені в дуже малих дозах. Зате це джерело каротину, біотину, нікотинової та фолієвої кислот.

За вмістом фолієвої кислоти салат переважає всі овочеві культури, крім шпинату та зелені петрушки. Тому цю рослину можна вживати всім у великій кількості.

У своєму складі салат має до 300 мг % калію, 7 мг % магнію, а також залізо, мідь, цинк, кобальт, фосфор. У листі цієї рослини виявлено антоціон мальвідин, флавоноїди — кверцетин, кемпферол та їхні глікозидні форми, глікозид флавону лютеоліну. Сумарний вміст фенольних сполук у листі сягає 180—200 мг на 100 г сирої речовини.

Гіркуватий смак салату зумовлений наявністю в ньому специфічної речовини — мактуцину, а також вмістом глікозиду глюкотропеоліну, який має органічно зв'язану сірку. Болетамувальні, заспокійливі та протиспазматичні властивості забезпечує рослині алкалоїд гіосміамін.

Лікувальне застосування салату обмежене. Через низьку калорійність його включають в раціони проти ожиріння. До того ж він збуджує апетит, поліпшує травлення, має послаблювальні та сечогінні властивості. Корисний при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, туберкульозі. Народна медицина радить застосовувати салат як болетамувальний та легкий снотворний засіб. При безсонні за 1—1,5 години до сну треба випити склянку настою салату (1 столову ложку дрібно січеного листя заливають 200 мг окропу й настоюють 1—2 години до повного охолодження).

Салат вживають у їжу головним чином у сирому вигляді. Інколи його відварюють та смажать. Особливо він цінний напровесні, коли ще обмаль овочів. Завдяки вдалому співвідношенню солей калію й натрію ця рослина регулює водно-сольовий баланс в організмі, має сечогінні властивості. Щоденне вживання салату поліпшує обмін та склад крові, нормалізує роботу органів травлення та функції нервової системи, запобігає розвитку гіпо-та авітамінозу. Експериментально доведено, що салат виводить з організму холестерин і, отже, попереджує розвиток атеросклерозу.

Завдяки вмісту в салаті вітамінів, мінеральних солей

та інших речовин, а також його заспокійливій дії він дуже корисний в дієтичному харчуванні для людей похилого віку, дітей, хворих на цукровий діабет, склероз тощо. Крім того, багатий вміст заліза та хлорофілу стимулює кровотворення і ріст тканин у дітей. Сік салату необхідно пити дітям, яким рекомендовано зміцнювальні вправи з метою оздоровлення.

В салатному соку міститься майже 30 % калію, 15 — кальцію, 6 — магнію, понад 9 % — фосфору. Таке співвідношення мікро- й макроелементів сприяє зміцненню нервової та м'язевої систем. Сік без домішок можна вживати до 100 мг на день. Досить корисні поєднання його з соком моркви (1 : 2), моркви та огірків (5 : 7 : 4), моркви та граната (5 : 7 : 4). В Болгарії поширена суміш салатового соку з яблучним і кислим молоком (1 : 1 : 3), із соком томатів, яблук і кислим молоком (2 : 1 : 1 : 7).

Подрібнене листя салату, змішане з вершками, можна використовувати для живильної маски. Така суміш надає шкірі обличчя свіжості та пружності.

Салат «Весняний»

Листя зеленого салату перебрати, добре промити у воді, порізати великими шматками, покласти до салатниці, поливши кожен шар салатною заправою. Для її виготовлення часник розтирають із сіллю й цукром, додають оцет, олію та 2—3 столові ложки перевареної холодної води.

Салат ставлять у холодильник на 20—30 хвилин, а потім охолоджений подають на стіл.

300 г листя зеленого салату, по 1/2 чайної ложки цукру і солі, 3—4 зубки часнику, по столовій ложці оцту та олії.

Салат із сметаною та яйцями

Промите та висушене листя зеленого салату нарізати і скласти в миску. Яйця, зварені круто, посікти тонкими скибочками і змішати із соусом зі сметани та оцту. Перед подачею заправити сметанним соусом, перекласти в салатницю, прикрасити кружальцями свіжих огірків та посипати дрібно порізаним кропом або зеленню петрушки.

300 г листя зеленого салату, огірок, яйце, 100 г сметани, чайна ложка оцту, кріп або зелень петрушки.

Салат з огірками та помідорами

Свіжі огірки і помідори помити й порізати шматочками, цибулю нашаткувати, салат порізати великими шматками. Заправити все олією, оцтом, сіллю, цукром. Прикрасити кропом і зеленню петрушки.

100 г салату, огірок, 2 помідори, 40 г зеленої цибулі, кріп і зелень петрушки, 40 г олії, сіль, цукор і оцет до смаку.

Зелений салат із кислим молоком

Листя салату перебирають, миють і січуть великими шматками. Зелену цибулю нарізають дрібно, редиску — кружальцями. Жовток круто звареного яйця розтирають і збивають із кислим молоком та олією. Цією масою заливають порізані овочі, солять і перемішують. Згори посипають подрібненим білком.

Пучок салату, 2—3 стебла зеленої цибулі, пучок редиски, яйце, склянка кислого молока, 2 столові ложки олії, сіль.

Зелений салат із сиром

Сир розім'яти, змішати з лимонним соком, вершками й перцем. Розтирати суміш доти, поки заправа не стане однорідною.

Салат перебрати, промити, нарізати, викласти на блюдо, залити збитою заправою і добре перемішати.

400 г салату, 125 г сиру, 5 столових ложок лимонного соку, 150 г вершків, мелений перець, сіль до смаку.

Свіжа зелень із сиром

Листя зеленого салату або молодого шпинату перебрати, очистити від стебел, помити і викласти на решето, щоб стекла вода, потім дрібно порізати. Сир посолити до смаку, додати цукор і все це протерти крізь сито. Протертий сир перемішати з нарізаною зеленню, викласти гіркою, зробити ложкою заглибину і заповнити їх холодною сметаною та прикрасити листям салату й зелені петрушки.

70—80 г зеленого салату або шпинату, 450 г сиру, сіль до смаку, 1/2 столової ложки цукру, 1/2 склянки сметани, кріп, зелень петрушки.

ШПИНАТ

Spinacia oleracea L.

Цю однорічну трав'янисту рослину вирощують як городню овочеву культуру. В Середній Азії вона росте в дикому вигляді. На Україні шпинат розводять з незапам'ятних часів, але і досі він у багатьох місцях непопулярний. Хоча, скажімо, за вмістом мінеральних речовин він випереджає салат.

Любителі шпинату запевняють, що важко знайти іншу приправу до супів та приємніший гарнір, як шпинат, хоча смак у зеленого листя не такий вже й принадний. Звісно, це справа звички, а от віднесення шпинату до дієтичних продуктів зумовлено його цілющими властивостями, адже на відміну від щавлю в ньому набагато менше кислот. Шпинат — справжній акумулятор цінних, фізіологічно активних речовин. Зелень його має чимало білка: в цьому він змагається тільки з горохом та квасолею.

Листя шпинату — дуже корисний полівітамінний продукт. У ньому виявлено каротин, вітаміни групи В, Д, F, К, Р, РР, С, пантотенова та фолієва кислоти. Крім того, воно має вуглеводи (фруктозу, глюкозу, сахарозу), каротиноїди, сапоніни, флавоноїди та великий набір мінеральних речовин (солі калію, кальцію, заліза, фосфору, магнію, натрію), а також значну кількість йоду. Такий хімічний склад дозволяє використовувати рослину в дитячому та дієтичному харчуванні, як лікувально-дієтичний засіб при деяких хворобах крові та туберкульозі.

Останнім часом з невідомої причини настало якесь збайдужіння до шпинату, але традиційна медицина поки що не міняє своїх позицій. Шпинату відводиться важливе місце в дитячому харчуванні та особливо в раціоні людей, які перехворіли важкими інфекційними недугами. Адже в шпинаті велика кількість білкових речовин, заліза та легкозасвоюваних органічних сполук і вітамінів, через що кажуть, що ця рослина «додає сили». Недарма існувала колись приповідка: «Хто вживає шпинат, той може розгинати підкови».

Завдяки високому вмісту легкозасвоюваного заліза ця рослина дуже корисна при недокрів'ї. Наявні в ній і сапоніни, які збуджують діяльність харчотравних залоз і підсилюють перистальтику кишечника. Тому шпинат використовують в їжу під час запорів та скупчення газів у кишечнику, рекомендують хворим на цукровий діабет і гіпертонію.

Ця рослина потрібна для дитячого організму, оскільки в ній виявлено протирахітичний вітамін $Д_2$ та мінеральні солі, необхідні для формування кісткової системи. Водний настій із трав та листя шпинату застосовувати при невротичних станах, хворобах горла та легенів, як засіб проти цинги й парадонтозу. Ця рослина має сечогінні та протизапальні властивості.

Із шпинату готують весною зелені борщі, супи, соки, пюре. Молоде листя додають у салати.

Салат зі шпинату

Шпинат і щавель перебрати, помити і дрібно порізати, додати порізану цибулю й часник, заправити лимонним соком (можна лимонною кислотою), перцем, сіллю, полити олією. Добре перемішати, перекласти в салатницю, прикрасити кружальцями круто зварених яєць.

500 г шпинату, 200 г щавлю, 100 г зеленої цибулі, 2—3 стебла зеленого часнику, сік лимона, 2 яйця, 2—3 столові ложки олії, мелений червоний перець, сіль.

Шпинат з огірками

Шпинат помити, видалити з нього грубі черешки, листя посікти. Додати подрібнену цибулю, кріп, сік лимона, цукор, олію (можна сметану). Свіжі огірки розрізати вздовж, видалити серцевину і замість неї покласти приготовлений шпинат.

Прикрасити редискою, маслинами.

500 г шпинату, 2 цибулини, 4 столові ложки нарізаного кропу, 2 столові ложки соку лимона, 4 столові ложки олії, цукор до смаку, редиска та маслини для оздоблення.

Шпинат із горіхами

Шпинат старанно миють холодною водою, кладуть в каструлю, заливають склянкою води і варять під кришкою на сильному вогні 20 хвилин, додавши 10 гілочок зелені кинзи або петрушки. Варений шпинат разом із зеленню проціджують на друшляку, віджимають і дрібно січуть ножем.

Очищені волоські горіхи, часник, зелень кинзи (2 гілочки) та стручковий перець розтирають із сіллю, розводять винним оцтом і, змішавши з нарізаною ріпчастою цибулею та дрібно посіченою зеленню петрушки й кин-

зи, додають у шпинат. Подаючи на стіл, посипають нарізаною зеленню петрушки.

Цей салат добре посипати зернами граната, а замість винного оцту використати гранатовий сік. Зерна граната можна додати і в шпинат, тільки змішувати їх обережно, щоб не розчавити.

500 г шпинату, 200 г ріпчастої цибулі, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, 2 зубки часнику, 12 гілочок зеленої кинзи, зелень петрушки, винний оцет або гранатовий сік, стручковий перець та сіль до смаку.

ЩАВЕЛЬ

Rumex acetosa L.

Ранньою весною, коли ще обмаль зелені, щавель уже дає перший «урожай». А потім і другий, і третій.

Тож чи розумно нехтувати таким чудовим дарунком природи, та ще й найранішим з-поміж усіх, що ростуть у відкритому грунті?

Звісно, на відміну, скажімо, від салату, сирим щавлем не дуже поласуєш. Але діти залюбки жують молоде листя, не розбираючи, чи щавель луговий, чи городній. Мабуть, не вистачає їм якихось речовин, що містить щавель, а коли так, то й не треба їх відмовляти від цієї поживи. Дієтологи вважають, що подібні бажання, які виникають поза нашою волею, корисні. І не тільки для дітей, а й для дорослих.

Батьківщиною щавлю вважають Західну Європу. Як корисний продукт людство знало його з найдавніших часів. У середньовіччя щавель був дуже поширеним у Франції. Вже тоді його використовували як протицинготний, кровозупинний, протигеморойний, ранозагоювальний та протизапальний засіб.

До нас рослина потрапила лише в VII столітті й невдовзі набула слави корисного овоча та лікувального середника. З листя щавлю варили зелені борщі, супи, готували пюре, ним начиняли пироги. Медицина здавна виготовляла з нього ліки проти цинги, загальнозміцнювальні напої.

Щавель має рекордний вміст вітаміну B_1. А за кількістю каротину, рутину й аскорбінової кислоти він не відстає від інших овочів. Стосовно вмісту білків та мінеральних елементів йому «позаздрять» деякі сорти капусти. Через те в давні часи, коли не завозили ранньої ка-

пусти на північ Росії (а своя достигала пізно), борщ, без якого не обходився жоден обід, в основному готували з щавлю.

Листя щавлю має в своєму арсеналі аскорбінову кислоту, вітаміни B_1, B_2, К, РР, каротин, рутин, тіамін, щавлеву кислоту та її солі, дубильні речовини, флавонові глікозиди, мінеральні солі, хризофанову кислоту. Кореневище й корінь містять дубильні речовини, кофейну кислоту та флавоноїди, смоли, щавлевокислий кальцій, філохінон й ефірну олію, органічні кислоти (яблучну, лимонну, щавлеву). Завдяки такому багатющому набору вітамінів щавель рекомендують для профілактики авітамінозу. Цей овоч у харчовому раціоні поліпшує функції печінки та жовчного міхура. Його радять вживати тим, хто страждає недокрів'ям, серцево-судинними хворобами.

Експериментально встановлено, що ця рослина має антибактеріальні та антипухлинні властивості. Протиракову дію різних видів щавлю пов'язують із наявністю в ньому флавоноїдів, лейкоантоціанів та катехінів.

За рекомендаціями народної медицини щавлем кислим лікували застарілі рани й виразки, ангіни, авітаміноз, запалення ясен, ревматизм, дизентерію. Його застосовували як засіб, що посилює апетит та виводить лишаї. Щавель у різних стравах сприяє стимуляції діяльності печінки і жовчотворенню, посилює перистальтику кишечника, спиняє кровотечі, зменшує й тамує біль, чинить антиалергійну дію. Корені й плоди цієї рослини виявляють в'яжучі та знеболювальні властивості. Відваром із коренів та плодів лікують харчові отруєння. Відвар коренів вживають при діареї, болях у крижах та ревматизмі, а також як протиалергійний засіб для лікування висипів та свербіння шкіри.

Треба пам'ятати, що щавель містить значну кількість щавлевої кислоти та її солей (особливо багато — у старому листі). Тому під час вживання щавлю можуть виникати серйозні порушення сольового обміну в організмі, особливо калій-кальцієвої рівноваги у крові. Внаслідок цього послаблюється згортання крові, перезбуджується центральна нервова система, а часом настає заповнення ниркових канальців щавлево-кислим кальцієм, що викликає сольові діатези, пієлонефрити, сечокам'яну хворобу. Людям, що мають нахил до нирковокам'яної або жовчнокам'яної хвороб та з порушенням сольового обміну, категорично забороняється споживати щавель у будь-якому вигляді.

Для їжі треба брати по можливості молоде листя рослини, де міститься переважно яблучна й лимонна кислоти. З появою квіткових стебел різко збільшується вміст щавлевої кислоти. Тому варити старе листя можна лише з додаванням крейди (1 г на 1 кг щавлю), щоб перевести в осад щавлеву кислоту.

Висока кислотність заважає цій рослині завоювати наш стіл (річ у тому, що досі не з'ясовано, для чого потрібна людському організму щавлева кислота). Однак саме завдяки високій кислотності щавель добре зберігає вітаміни під час консервування.

Щавель багатий фенольними сполуками (флавоноїдами та фенолокислотами), що мають капілярозміцнювальну, протисклеротичну й протизапальну властивості. Серед фенольних сполук щавлю виділено рутин, гіперозид, кверцетин, вітексин, авікулярин, катехіни, лейкоціаніди, лейкодельфінідин, хризантемін тощо. У його коренях та кореневищах виявлено в значних кількостях глікозиди, які за хімічним складом та біологічною активністю можна поділити на дві групи: одні з них — танноглікозиди — мають закріплювальні властивості, інші — антраглікозиди — діють послаблювально. Щавель збуджує апетит, поліпшує харчотравлення, його вживають проти проносів. Відомо, що цій рослині властива жовчогінна дія.

Свіже листя та відвар з щавлю підвищують згортання крові, зменшують ламкість судин і зупиняють кровотечі. Завдяки високій концентрації дубильних речовин у щавлі його використовують як антисептичний засіб.

Для організму людини корисні традиційні страви з щавлю — зелений борщ із м'ясом або рибою, щі, холодник, бульйон, пюре, пироги зі щавлем тощо і, звичайно, салати.

Салат зі щавлю з горіхами

Перебраний та помитий у проточній воді щавель відварити в підсоленій воді, викласти на друшляк, охолодити й порізати. Ядра волоських горіхів потовкти і розтерти з сіллю, додати молока, ріпчастої цибулі, дрібно порізаної зелені кинзи та приготовленого щавлю. Все це перемішати; подаючи на стіл, прикрасити зеленню.

370 г щавлю, цибулина, $^1/_2$ склянки молока, 15—18 волоських горіхів, 15 г зелені кинзи.

6 8—1929

Салат городній

Салат і щавель перебрати, помити. Відварити у підсоленій воді салат і порізати його соломкою. Притушкувати на олії щавель, також порізаний соломкою, посолити й залити вершками. Всю цю масу викласти на сковорідку, змащену маслом, залити яйцями, запекти. Подавати гарячим.

100 г щавлю, 100 г зеленого салату, 6 яєць, 50 г маргарину, 3 столові ложки вершків, сіль.

Салат травневий

Очищену від зелені редиску нарізати. Перебраний та очищений щавель також пошаткувати, змішати з порізаною редискою, зеленою цибулею, зеленим горошком і подрібненими яйцями. Салат викласти гіркою, полити сметаною, прикрасити зеленню.

260 г щавлю, 250 г редиски, 100 г консервованого зеленого горошку, 70 г зеленої цибулі, 2 яйця, 70 г сметани, зелень, сіль.

ПРЯНО-АРОМАТИЧНІ РОСЛИНИ

КОРІАНДР

Coriandrum sativum L.

Це однорічна трав'яниста рослина з родини зонтикових, у неї кулясті плоди-двосім'янки, які дозрівають у серпні — вересні.

Культивується коріандр як ефіроолійна рослина. В дикому стані вона росте в Криму, на Кавказі, в Середній Азії.

Коріандру відводиться важливе місце серед усіх лікарських та харчових рослин. Насіння його знаходили у гробницях фараонів, про коріандр згадується в медичних книгах стародавніх грецьких та римських лікарів.

Назва цієї рослини походить від грецького слова, яке означає «блощиця». Це тому, що коріандр, навіть його квітки, за винятком насіння, справді мають специфічний аромат, що нагадує запах блощиць.

За народним повір'ям, коріандр має здатність омолоджувати людину. Вчені ж довели, що він виводить з орга-

нізму метаболіти. У польській традиційній медицині досі побутує думка, що, мовляв, одне зернятко коріандру очищає організм на один день, два — на два дні.

Для харчових приправ коріандр широко застосовують з давніх часів. Його насіння та листя, які однаково запашні, додають у супи, напої, м'ясні вироби, салати з капусти, буряків, страви з дичини. В Індії, Пакистані, Ірані та в інших країнах споживають свіже листя цієї рослини.

Без насіння коріандру не обходиться харчова промисловість (рибне, ковбасне, кондитерське, пивоварне та лікерне виробництва). Ефірну олію з коріандру застосовують у парфюмерії як замінник дорогих лавандової та бергатової.

З лікувальною метою використовують насіння коріандру. Воно містить ефірну олію (1,2 %), до складу якої входять ліналол, пінен, лімонен, терпінен, мірцен, філондрен, а також у незначній кількості гераніол, борнеол, дециловий альдегід та стерини ліналолу. Крім того, в насінні наявна жирна олія, є азотисті сполуки, дубильні речовини, органічні кислоти, мінеральні солі, які багаті на хлорид та фосфат кальцію, смолисті сполуки, холін, флавони.

Коріандр додають до чаїв (протигеморойного, послаблювального й жовчогінного), а також вживають для поліпшення смаку й запаху ліків. У вітчизняній медицині насіння рекомендують в основному як жовчогінний засіб при хворобах печінки та жовчного міхура, метеоризмі та як відхаркувальний — при хворобі легенів.

Вживають насіння переважно у вигляді порошків, водних та спиртових настоїв. Ці препарати посилюють секрецію залоз травного каналу, мають жовчогінні, послаблювальні, знеболювальні та антисептичні властивості. Вони стимулюють регенерацію ушкоджених тканин, і народна медицина рекомендує застосовувати їх для лікування ран. Цю ж дію має й ефірна олія з коріандру.

Плоди коріандру входять до складу протигеморойного, жовчогінного, шлункового та послаблювального зборів. Подрібнені плоди у ветеринарії дають проти глистів.

КРІП

Anethum graveolens L.

Кріп — усім знайома однорічна овочева культура з пряним запахом. Але існує ще й багаторічний різновид цієї рослини, так званий кріп волоський, або фенхель, який у нас вирощують лише в Криму. Його батьківщиною вважають Близький Схід, звідки під час походів Олександра Македонського він занесений до Греції та Риму. Відомий римський лікар Гален, який жив у II ст. до н. е., згадує кріп у своїх працях.

У Стародавній Греції зелень кропу вживали для прикрас під час релігійних обрядів (учасники свят на честь Діонісія носили на голові вінки з кропу). Нині зелень кропу використовують у харчуванні та медицині. Свіжий кріп додають до салатів, супів, м'ясних та рибних страв. Вживають його і в сушеному вигляді, при квашенні та маринуванні овочів.

Запах кропу зумовлений ефірною олією, яку містять всі частини рослини. Найбільше її в насінні (близько 4 %). Кропова олія має карвон, диллепіол, феландрен, лімонен, терпентин, апіол тощо.

Насіння багате також на жирну олію (до 20 %). Свіжі стебла і листя містять флавоноїди кверцетин, ізорамнетин та кемпферол, пігментний каротин (6,5 мг %), вітамін С (до 150 мг %). До того ж у цій рослині чимало фолієвої, нікотинової та пантотенової кислот.

У науковій медицині кріп мало використовують, хоча один з його видів називають аптечним. Зате в народній медицині він набув широкого застосування. Кріп відомий як збуджувальний, зміцнювальний, відхаркувальний засіб. Добре впливає він на оздоровлення організму (бо містить вітамін С), поліпшує обмін речовин.

Ліки з кропу корисні для дітей, коли в них засмічений шлунок зі спазмами, хронічні проноси. Кропове насіння вживають при туберкульозі легенів та рахіті, при затримці сечі, піску в нирках та від болю (як тамувальний засіб), а також від судоми (у дітей), під час нестачі молока в жінок-годувальниць (перед годуванням немовлят).

Ефірну олію кропу та кропову воду часто застосовують при метеоризмі в дітей. Препарат анетин, який виготовляють з насіння кропу, розширює коронарні судини, знімає спазми гладкої мускулатури, тому його рекомендують для лікування стенокардії та хронічної коронарної не-

достатності. Ефірна олія має, крім того, антисептичні властивості.

Як зовнішній засіб ліки з кропу виручають під час затвердіння залоз, хворобах очей: ними лікують гнійні і так звані золотушні зовнішні хворобливі процеси (використовують для примочок).

Після операції на органах черевної порожнини у хворих дуже часто буває агонія чи гіпотонія кишечника. Тому для збудження перистальтики радять вживати відвар з однієї чайної ложечки товченого насіння на склянку гарячої, доведеної до кипіння води. Відвар настоюють 20 хвилин; дають по 2 столові ложки, або по $^1/_4$ склянки, 3—4 рази на день.

Часто люди похилого віку скаржаться на понижений тонус кишкового тракту. В лікуванні ефективною є суміш кропового насіння та ялівцевих ягід (по 2 столові ложки). Їх треба потовкти та змішати з 1 частиною порошку сухого листя алое. Потім розвести чайну ложечку цієї суміші в склянці окропу і вживати по столовій ложці тричі на день. Ці ліки добре регулюють функціональну діяльність шлунка.

Під час запальних процесів у дихальних шляхах ліки з кропу готують так: заварюють столову ложку насіння у склянці води і споживають в охолодженому вигляді по столовій ложці 4—5 разів на день. Від метеоризму (здуття кишечника) п'ють цей же настій по півсклянки двічі на день.

У давнину кріп рекомендували людям, яким доводилося напружувати зір або працювати в нічний час. Не відпала ця потреба й сьогодні. Почервонілі від утоми або довгого читання повіки «заспокоює» примочка з кропу.

Подрібнений свіжий кріп, пересипаний сіллю, можна зберігати до весни, хоча він і втрачає певною мірою свої смакові якості. В сухому вигляді кріп зберігається до нового врожаю.

ХРІН

Armoracia rusticana Gaertn.— Mey.— Schreb.

Ця рослина з м'ясистим коренем відома всім. Мандруючи материками, вона досягла Гренландії, де дуже гарно квітне, в той час як у суворому кліматі цього острова росте лише 40 видів усієї флори.

Хрін — примхлива культура, яка полюбляє затінок, потребує багато вологи в грунті й повітрі. Засушливого літа його корені надзвичайно розгалужуються й дерев'яніють. І навпаки, коли вологи надмір, на рослині виникають чорні плями, а корені починають підгнивати.

Хрін збуджує апетит і поліпшує діяльність кишечника. Рекомендують до їжі скуштувати чайну ложку тертого хріну з цукром або медом (такою сумішшю можна намастити хліб). Клінічними спостереженнями доведено, що свіжий сік хріну та його водні розчини підсилюють секрецію соляної кислоти в шлунку людини й допомагають у лікуванні гастритів з пониженою кислотністю шлункового соку.

В народній медицині різних країн хрін застосовують як сечогінний засіб при каменях у сечовому міхурі, при подагрі, ревматизмі.

Значно частіше використовують хрін як зовнішній засіб. Кашка, одержана з розтертих коренів,— хороший подразник і тамувальний засіб при пневмонії, бронхіті, радикуліті, міозиті. Сік хріну, розведений водою, застосовують для полоскання ротової порожнини й горла при стоматиті, ангіні, фарингіті. Настій з коренів або натертий хрін сприяють загоюванню гнійних ран, виразок, корисні при гнійному отиті.

Хрін багатий на фітонциди. Радянський вчений Б. П. Токін довів, що його антимікробній активності сприяє наявність лізоциму. Алілгірчична ефірна олія, яка міститься в рослині, зумовлює її специфічний запах і смак, крім того, вона затримує розвиток золотистого стафілокока, кишкової палички, збудника туберкульозу, заважає розмножуватися вірусові грипу з групи А.

Свіжий сік кореня хріну містить лізоцим, аскорбінову кислоту, олію, крохмаль та смолисті речовини. Ця рослина багата на мінеральні солі, калій, кальцій, магній, залізо, мідь, фосфор та сірку, в ній є амінокислоти.

Корені і листя хріну містять різні вітаміни. Особливо багато в них вітаміну С (вміст його в молодих пагонах часто сягає 260 мг на 100 г речовини), вітаміну B_6 та фолієвої кислоти. У листі виявлено до 30 мг на 100 г аскорбінової кислоти та понад 1 мг каротину, значну кількість сполук калію (до 1000 мг на кожні 100 г).

Вирощувати хрін на городах почали в Німеччині. Та індійська медицина здавна використовувала цю рослину як сечогінний і тамувальний засіб під час запалення сідничого нерва. Раніше людям, хворим на цингу й маля-

рію, при фізичному та розумовому виснаженні давали пити настій коренів хріну; для лікування радикуліту, подагри, ревматизму, а також гнійних ран та раку шкіри рекомендували вживати кашку з хріну у вигляді компресу як місцевий засіб, дещо слабший од гірчиці.

У болгарській народній медицині хрін використовують для лікування себореї. Для цього 100 г бджолиного меду змішують із 100 г свіжого соку коренів хріну і вживають щодня по 1—2 чайних ложки. Можна приготувати настій з коренів на сухому виноградному вині: 100 г натертих коренів залити 2 склянками вина. Цю суміш настоюють кілька днів і вживають потім по 1 столовій ложці двічі на день.

Свіжий сік хріну в Болгарії використовують і для лікування гніздового облисіння: ділянки без волосся треба раз чи двічі на день зволожувати соком хріну, втираючи його до почервоніння шкіри.

Через подразнювальні властивості хрін протипоказаний людям, що страждають гастритами з підвищеною кислотністю, виразкою шлунка й дванадцятипалої кишки, ентеритами, колітами, хворобами печінки, нирок та сечовивідних шляхів. При гастритах з пониженою кислотністю застосування хріну навіть бажане. Щоб зменшити пекучість хріну, його вживають зі сметаною.

Хрін популярний у кулінарії (свіжі корені); листя його використовують для соління огірків, томатів і грибів. Терті корені допомагають довше зберігати харчові продукти, які швидко псуються: м'ясо, рибу, фрукти.

З хріну можна приготувати також смачні та корисні страви.

Яйця з хріном

Зварені круто 4—5 яєць почистити і розрізати. Половинки розмістити на середині блюда, обкласти дрібною вареною картоплею, змащеною підігрітою олією, та притрусити натертим сиром. Яєчні дольки заповнити натертим хріном у суміші з лимонним соком або оцтом.

Салат із хріну та моркви

Потерті на тертушці з дрібними вічками хрін та моркву змішують і заливають сметаною. Через 20—25 хвилин салат можна подавати на стіл.

Салат із хріну та яблук

Натертий хрін змішати з дрібно нарізаними антонівськими яблуками, присмачити цю суміш медом.

ДЕСЕРТНІ ОВОЧЕВІ КУЛЬТУРИ

СПАРЖА ЛІКАРСЬКА

Asparagus officinalis L.

Спаржа— трав'яниста рослина з родини лілійних заввишки 30—150 см. Стебла у неї дуже розгалужені, голі. Листя редуковане в ледь помітні лусочки, квітки — зеленувато-жовті дрібні дзвіночки. Плоди — червоні кулясті ягоди. Цвіте у травні — червні.

Поширена спаржа на всій європейській частині СРСР (крім Півночі), на Кавказі, в Західному Сибіру. Як декоративну рослину її вирощують у садах і на городах.

Спаржа відома людству понад два тисячоліття. Її садили давні греки, римляни та народи Середньої Азії як лікарську, харчову й декоративну рослину. В Елладі вона була предметом культу. З неї плели вінки й заквітчували ними на весіллі наречених, благословляли їхній шлюб. У страву не вживали, вважали за неможливе їсти таку рослину. Можливо, це було пов'язано з легендою про те, як спаржа допомогла красуні Перигоні врятуватися від переслідувань Тезея. Втікаючи, вона прибігла на поле із спаржею і заховалась у її заростях. Тезей довго шукав, та так і не зміг її знайти. Спаржове поле заступило дівчину сизим туманом, тож красуня Перигона на знак подяки і заприсяглася не їсти і не зривати цю рослину. Вперше спаржу почали розводити для харчування в Європі за часів Стародавнього Риму.

До Росії ця овочева рослина потрапила десь на початку XVIII століття. Корені й надземну частину дикорослих і культурних форм спаржі стали використовувати при деяких захворюваннях серця, печінки, нирок, при епілепсії, ревматизмі, алергії, плоди давали від імпотенції та гострих хвороб кишечника.

Кореневища й корені спаржі лікарської містять аспарагін, сапоніни, пагінці — аспарагін, каротин, тіамін, аскорбінову кислоту, амінокислоти (лізин, аргінін), велику кількість мінеральних солей (особливо калію). У стиглих

ягодах наявні вуглеводи (36 %), органічні кислоти (яблучна й лимонна), алкалоїди, жирна олія (до 16 %), каучантин і фізамін.

Для лікування зрізають молоді пагінці, які ще не вийшли із землі. Вони мають чудові смакові якості, хоча не дуже поживні, проте з великим набором вітамінів. Пагінці варять, консервують і подають до столу як делікатес. Спаржа — важливий продукт у дієтичному харчуванні. З тих же пагінців готують салати, супи та інші страви, які рекомендують людям із хворобами печінки, нирок, з подагрою, діабетом і набряками.

Завдяки значному вмісту аспарагіну пагінці спаржі позитивно впливають на роботу серця та нирок. Експериментально доведено, що введений у вену аспарагін та екстракт спаржі знижують артеріальний тиск, сповільнюють ритм серцевих скорочень, підсилюють їхню глибину, розширюють периферичні судини, збільшують діурез, знімають втому. До того ж екстракт спаржі має тривалу гіпотензивну дію. Спаржа виводить з організму хлориди, фосфати, сечовину, тому препарати з неї рекомендують при хворобах нирок. Вони не змінюють фільтраційної властивості ниркових клубочків, але значно зменшують реабсорбційну діяльність проксимальних частин канальців нефрону.

У Франції відвар кореневищ спаржі (60 г на 1 л води) та сухий екстракт кореневищ і молодих пагінців вживають як сечогінний засіб. Замість відвару кореневищ можна вживати приємніший на смак напій-сироп із пагінців спаржі. Для цього 1 кг молодих пагінців свіжої рослини розтирають, віджимають, проціджують через фільтрувальний папір, додають до них 1,5 кг цукру, вміщують у водяну баню й тримають, поки не утвориться густий сироп. Його розливають у пляшки, які герметично закорковують. Для лікування вживають по 5 столових ложок вранці й увечері. Цей сироп ефективний при ревматизмі, подагрі, гострому та хронічному нефритах із збереженою функцією нирок, під час запальних захворювань ниркових лоханок та сечового міхура.

Відваром кореня спаржі (разом із травою петрушки, хвоща польового, коренями щавлю кінського, листям суниці, кропиви, подорожника) лікують гострі й хронічні нефрити, пієлонефрити та цистити. Дія виявляється поступово, тому відвар вживають протягом 4—6 місяців. Ягоди цієї рослини та настій з них допомагають при

імпотенції. Для цього 5 г ягід спаржі заливають склянкою окропу й настоюють у духовці 6—8 годин. Вживають по столовій ложці 3—4 рази на день.

РЕВІНЬ

Rheum rhaponticum L.

Ревінь — дуже цінний овоч, вітамінів у ньому не менше, ніж у шпинаті чи щавлі. Це багаторічна рослина з широким, багатоголовим кореневищем. Прикореневе листя здебільшого велике, зібране в розетку, стебло сягає до 1,5 м. Квітки ревінь має дрібні, білі або червоні, зібрані на кінцях і в пазухах листків у великій волоті.

Батьківщиною цієї культури вважають Північну Монголію та Центральний Китай, де ревінь досі росте в дикому стані. Для лікування його застосовували в Китаї ще до нашої ери. Ревінь використовували і в Давній Греції та Персії. З допомогою арабських лікарів ця рослина поширилась у Європі. До Росії її насіння завіз відомий дослідник М. М. Пржевальський, який передав його Петербурзькому ботанічному саду, де шляхом гібридизації й тривалого відбору виведено сорти ревеня з товстими й соковитими черешками.

Городні сорти ревеня нараховують близько 30 видів, але як овочеву культуру використовують ревінь городній та ревінь черешковий, як лікарську — тангутський (лікарський або пальчатий). В їжу вживають переважно молоді черешки завдовжки 30—60 см.

Ревінь застосовували в минулому як ніжний послаблювальний засіб, для лікування гіпоацидного гастриту, захворювань печінки та сечового міхура, при туберкульозі, недокрів'ї, склерозі, від деяких шкірних хвороб.

Черешки листя ревеня містять цукристі сполуки, органічні кислоти (яблучну, лимонну, щавлеву, янтарну), солі калію, кальцію, фосфору, магнію, вітаміни групи В, С, РР, каротин.

Корені та кореневища ревеня мають у своєму складі групу антраглікозидів, таноглікозиди, смолисті речовини.

Антраглікозиди легко розчиняються у воді і разом зі смолами послаблюють дію рослини. Таноглікозиди, завдяки наявності в них дубильних речовин, підвищують апетит, збуджують діяльність шлунка й кишок, мають в'яжучу та антисептичну дію. Крім того, в коренях виявлено

у великій кількості оксалати калію й кальцію, хризофанову, яблучну та аскорбінову кислоти.

Органічні кислоти молодих черешків надають листю ревеня приємний кислуватий смак. Старіючи, вони грубшають, в них нагромаджується щавлева кислота, шкідлива для організму.

Черешки ревеня достигають ранньою весною, тож вітаміни та мінеральні солі, що містяться в них, сприяють регуляції кровообігу й водно-сольового балансу в організмі.

В нашій країні та за кордоном широко вживають препарати, які виготовляють з коренів та кореневищ цієї рослини. Антраглікозиди ревеня після розщеплення у кишках утворюють реїн, реумемодин та хризофанову кислоту, що подразнюють нервові закінчення кишкової стінки і діють послаблювально. Таноглікозиди утворюють ревенодубильну кислоту, яка у сполуці з білками дає осад (плівку), захищаючи слизову оболонку кишок від подразнення. Гірка речовина з ревеня поліпшує травлення. В малих дозах ревінь (за рахунок таноглікозидів) має в'яжучий ефект, а у великих, навпаки, діє послаблювально (вплив антраглікозидів).

Ревінь особливо ефективний у лікуванні дитячих хвороб. У малих дозах його дають як жовчогінний засіб при захворюваннях печінки і жовчного міхура. Дуже часто ці препарати призначають і хворим середнього віку (вони діють ніжно, не понижують апетиту й не розладнують харчотравлення). Однак тривале застосування препаратів з ревеня послаблює вплив їх на організм.

Споживаючи ревінь, не можна забувати, що в переспілих черешках та листі міститься велика кількість щавлевої кислоти, яка осаджує в крові життєво необхідний кальцій, що призводить до кальцієвої недостатності. Щавлеву кислоту потрібно нейтралізувати молоком. Ось чому ревеневі страви бажано поєднувати з молочними, які тільки підсилюють цілющу дію рослини.

В народній медицині настій суміші ревеня з тирличем жовтим та коренем аїру тростяного вживають при атонії кишок та метеоризмі. Ці ліки до того ж регулюють функціональну діяльність усієї системи травлення.

Дуже цінні поживні та лікувальні властивості має сік ревеня. Його добувають лише з молодих, ще не загрубілих черешків, у яких багато яблучної кислоти та незначна кількість щавлевої. Вони соковиті, ніжні й менш волокнисті. Черешки треба не зрізати, а обережно відри-

вати. Листяні пластинки під час збору видаляють (бо вони — носії щавлевої кислоти), черешки очищають від волокон, миють у холодній воді, розрізають на шматочки завдовжки 1—1,5 см, бланшують в окропі впродовж 1—2 хвилин, після чого охолоджують у воді й вичавлюють з них сік на пресі або соковижимальній машинці.

Щоб позбавити сік щавлевої кислоти, на кожен його літр дають 1,5 г хімічно чистої крейди (краще застосовувати аптечний осаджений вуглекислий кальцій), суміш старанно розмішують, відстоюють 6—8 годин, потім фільтрують.

Для поліпшення смаку рекомендують до соку з ревеня додавати 25—30 % соку суниці, малини або порічок та цукор (до смаку). Банки чи пляшки місткістю 0,5 л стерилізують 15 хвилин.

Ревінь можна споживати ранньої весни, тільки-но зійде сніг. Використовують в основному червоно-зелені черешки. Молоде листя беруть на голубці, з них варять весною зелений борщ, суп. З ревеня готують також різноманітні киселі, муси, компоти, варення тощо, його можна заготовляти на зиму, консервувати, варити з нього джем, мармелад, цукати. Сік цієї рослини прекрасно тамує спрагу.

Салат із ревеня

Стебла ревеня очистити, помити холодною водою, дрібно порізати, посипати цукром або цукровою пудрою, додати трішки ванільного цукру або кориці й усе перемішати. Залишити на кілька хвилин, щоб виділився сік, і подавати до столу.

300 г ревеня, столова ложка цукру, ванілін.

Салат із ревеня та буряка

Відварений або запечений буряк обчистити, нарізати кубиками, додати подрібнений ревінь, заправити сметаною, сіллю і цукром.

Салатові можна надати й іншого смаку, якщо додати до суміші нашаткованої цибулі, а в сметану — тертого хріну.

100 г ревеня, 200 г буряка, 10 г сметани, сіль і цукор до смаку.

Кисіль із ревеня

Стебла ревеня помити, обчистити, нарізати шматочками в 1—2 см, скласти до посуди й залити холодною водою. Підготувати цукровий сироп, опустити в нього ревінь, додати лимонної цедри (або кориці) й варити 7—8 хвилин. Готовий ревінь протерти крізь сито, знову залити тим же сиропом, нагріти до кипіння і заварити крохмалем. Кисіль не треба довго кип'ятити.

300 г ревеня, 100 г цукру, 30 г картопляного крохмалю, 5 г лимонної цедри.

Квас із ревеня

Помиті й очищені черешки ревеня нарізати шматочками, скласти в посудину, залити окропом, відварити, потім процідити. В ледь теплий відвар покласти цукор, дріжджі, все добре розмішати й поставити на добу в тепле місце. Відтак розлити у пляшки, добре закоркувати їх і поставити в холодне місце для завершення ферментації квасу. Через 2—3 дні напій готовий.

Щоб квас був гострішим, у кожну пляшку додають по 2—3 ізюмини.

500 г ревеня, 2,5 л води, 200 г цукру, 1,5 г дріжджів.

Лимонад із ревеня

Черешки ревеня помити, обчистити й нарізати тонкими шматочками. Цукор нагріти до золотистого кольору в посуді, залити водою (1/2 склянки) й розчинити. Цим сиропом залити ревінь, прокип'ятити 5—8 хвилин, додати туди трохи кориці, охолодити. Сік ревеня зливають у високу склянку, доповнюють газованою водою, вкидають шматочок харчового льоду.

50 г ревеня, 20 г цукру, 50 мл газованої води.

Мармелад із ревеня й гарбуза

Гарбуз обчистити від волокон і, не зрізуючи шкірки, спекти в духовці, потім протерти крізь сито. Ревінь очистити, дрібно порізати, змішати з протертим гарбузом і тушкувати, весь час помішуючи. Коли маса загусне, додати цукор. Охолоджений мармелад подають до столу з молоком або вершками.

Мармелад можна використати як начинку для пирогів та млинців.

400 г ревеня, 600 г гарбуза, цукор до смаку.

ТЕХНІЧНІ КУЛЬТУРИ

КУКУРУДЗА

Zea mays L.

Походить ця однорічна рослина родини злакових з Центральної та Південної Америки, давні племена якої вбачали в кукурудзі якісь магічні властивості, й під час релігійних церемоній жреці несли стебла рослини. Христофор Колумб в XV столітті привіз кукурудзу до Іспанії, де її спочатку розводили як диковинку, а лише згодом оцінили й харчову цінність; з XVI століття її використовують з лікувальною метою.

Культура кукурудзи поступово поширилася в Азії, потрапила з Криму в Росію.

Кукурудза — цінна харчова, технічна, кормова й лікарська культура. З її стиглого зерна виготовляють різні крупи, борошно, крохмаль, патоку, ацетон тощо. Молоді качани вживають у їжу — їх варять і консервують. Зерновий білок кукурудзи містить повноцінні поживні речовини, в них мало лише незамінних амінокислот лізину та триптофану. Зате багато олії, необхідної для харчування і лікування.

В зерні кукурудзи — 60—70 % крохмалю, 10—15 — білка, 4—7 % жиру (в зародках — до 60 %, чимало клітковини, каротину та інших каротиноїдів, великий набір вітамінів групи В, є пантотенова кислота, флавонові сполуки, солі калію, фосфору, заліза, міді й нікелю. В кукурудзяній олії близько 80 % ненасичених жирних кислот (лінолевої та арахідонової), що належать до речовин, які регулюють обмін холестерину. Вони утворюють разом з ним розчинні сполуки й у такий спосіб перешкоджають йому відкластися на стінках судин. У людей, хворих на коронарний атеросклероз, які вживають їжу, насичену лінолевою кислотою, менше утворюються тромби. Фосфатиди — біологічно активні речовини, які входять до складу клітинних мембран,— відіграють важливу роль у діяльності мозкової тканини. Вони регулюють вміст холестерину в організмі і сприяють депонуванню білків. За

відсутності цієї речовини у харчовому раціоні починають накопичуватися жири. Тому нерафінована кукурудзяна олія може бути одним із джерел фосфатидів. Її рекомендують як допоміжний дієтичний засіб для профілактики й лікування атеросклерозу, ожиріння, хвороб печінки, облітерувальних захворювань артерій, при цукровому діабеті тощо (добова доза 75 г). З олії синтезують вітамін F, а з самого зерна готують крохмаль та виноградний цукор, який застосовують у дієтичному харчуванні.

З відходів кукурудзи виробляють глутамінову кислоту, якою лікують захворювання центральної нервової системи: епілепсію, психози, депресії, прогресивну м'язеву дистрофію, дітям дають при хворобі Дауна, поліомієліті тощо. Треба зауважити, що цю амінокислоту протипоказано вживати при пропасниці, гострих хворобах печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту, кровотворних органів та під час підвищеної збудливості.

З лікувальною метою використовують приймочки та стовпчики кукурудзи. Їх збирають, коли достигають качани, починаючи з воскової стиглості. Приймочки слід зривати або зрізувати безпосередньо з рослин. Треба вибирати світло-жовті та червонуваті нитковидні м'які стовпчики. Сушити їх найкраще на повітрі в затінку, в кімнаті чи на горищі, розіславши тонким шаром на папері чи тканині. Перед сушінням їх уважно оглядають, видаляючи почорнілі та зіпсовані. Інколи суху сировину перетирають на порошок.

Настої кукурудзяних стовпчиків збільшують секрецію жовчі та поліпшують її відплив. У виділеній таким чином жовчі зменшується вміст органічних речовин, особливо білірубіну, знижується її в'язкість та щільність. Кукурудзяні приймочки особливо ефективні при хронічному холециститі, холангіті та холангіогепатиті. При систематичному вживанні цих препаратів (відвару або настою) поступово зменшується й минає відчуття важкості й болю у правому підребер'ї, зникає нудота, блювання та метеоризм.

Терапевтична цінність препаратів кукурудзи при захворюваннях печінки грунтується не лише на їх жовчогінній властивості. Завдяки вмісту філохінону поліпшується протромбінотворна функція організму, збільшується кількість тромбоцитів, прискорюється процес згортання крові.

Настій кукурудзяних стовпчиків посилює секрецію жовчі, зменшує тонус сфінктера, що поліпшує відплив жовчі у дванадцятипалу кишку.

Кукурудзяні приймочки здавна використовують у народній медицині при хворобах печінки, нирок та діабеті. Вони послаблюють апетит (у тих, хто хоче схуднути), припиняють різні кровотечі, усувають застійні набряки, а також допомагають при хворобах жіночих статевих органів, діють як заспокійливий засіб.

Настій приймочок кукурудзи — цінний засіб для лікування гломерулонефриту в дітей, а рідкий екстракт та пігулки з них допомагають від запальних процесів у нирках та сечовому міхурі, при набряках ниркового походження. Добрі наслідки дає лікування 3%-ною настойкою приймочок сечокам'яної хвороби. Хворим треба вживати по столовій ложці її 3—4 рази на день упродовж півроку. Настойка розчинює камені сечоводів і нирок, утворені з карбонатів, уратів і фосфатів.

Достигла кукурудза — це хліб, а молоді качани — овоч. У молочно-восковій стиглості їх варять, запікають, готують з них салати, дієтичні страви тощо.

Найчастіше кукурудзу вживають у поєднанні з іншими овочами, які доповнюють нестачу в ній солей та вітамінів.

Салат вітамінний

Свіжу капусту, зелену цибулю та яблуко шаткують, змішують із зернами кукурудзи, заправляють соком лимона, сіллю, цукром і сметаною.

Салат складають гіркою у салатниці, оздоблюють тонкими скибочками яблук, моркви та зеленою цибулею.

200 г кукурудзи, 10 г свіжої капусти, 2 моркви, 1/2 цибулини, яблуко, 1/2 лимона, 1/2 склянки сметани, 2/3 столової ложки цукру, зелена цибуля, сіль до смаку.

Кукурудзяний салат з морквою

Кукурудзу відварюють у воді без солі, відділяють зерна. Очищену моркву ріжуть дрібними кубиками. Зерна кукурудзи солять до смаку, складають на середину салатниці гіркою, навколо неї розкладають кружальця помідорів, нарізану варену моркву й листя зеленого салату. Подаючи на стіл, поливають олією.

6 качанів кукурудзи, 4 моркви, 6 помідорів, 200 г зеленого салату, 3 столові ложки олії, сіль до смаку.

Салат «Літній»

Відварену картоплю й очищені свіжі овочі нарізають, змішують із зернами відвареної кукурудзи, заправляють сметаною, сіллю і перцем до смаку. Такий салат можна зготувати без картоплі, додаючи туди цвітну капусту.

Салат, складений гіркою, оздоблюють яйцем, звареним круто, скибками помідора й зеленою цибулею.

3 качани кукурудзи, картоплина, 2 огірки, 2 помідори, велика цибулина, 2 яйця, 120 г сметани, сіль і чорний мелений перець до смаку, зелень петрушки, кріп, зелена цибуля.

Кукурудзяний салат із грибами

Промиті кілька разів у теплій воді сушені гриби відварюють до готовності й нарізають соломкою. Відварену в шкірці, а потім очищену картоплю теж подрібнюють. Зерна відвареної кукурудзи змішують із грибами, дрібно порізаною цибулею і картоплею. Заправляють усе олією, оцтом, сіллю і перцем.

Кукурудзяний салат з яблуками

Свіжі яблука помити, видалити з них серцевину, нарізати дрібними кубиками і змішати з вареними зернами кукурудзи. Все це заправити оцтом, олією, сіллю і цукром. Потім викласти гіркою в салатниці й оздобити листям салату.

9 качанів кукурудзи, 2 яблука, 2 столові ложки олії, 40 г зеленого салату, цукор, оцет та сіль до смаку.

Кукурудзяний салат з яблуками та картоплею

Яблука та картоплю, відварену в шкірці, охолоджену й очищену, нарізати шматочками, додати зварені кукурудзяні зерна, полити салатною заправою й перемішати. Салат, викладений на тарілку чи салатницю, посипати дрібно порізаною зеленою цибулею, кропом і оздобити листям зеленого салату.

3 качани кукурудзи, 6 картоплин, 2 яблука, 60 г зеленої цибулі, 20 г зеленого салату, кріп, 120 г салатної заправки.

Кукурудзяний салат з яйцем і цибулею

Кукурудзу відварити, охолодити й відділити зерна. Змішати їх з подрібненою зеленою або ріпчастою цибулею, заправити олією, оцтом, цукром і сіллю.

Подаючи на стіл, посипати подрібненими вареними яйцями, зеленою цибулею і кропом.

9 качанів кукурудзи, яйце, 140 г зеленої цибулі або 2 цибулини, 2 столові ложки олії, кріп, оцет, цукор і сіль до смаку.

СОНЯШНИК

Helianthus annuus L.

Батьківщина соняшника — Південна Америка. Його споконвіку сіяли індіанці. Під час археологічних розкопок було знайдено глиняні глечики з соняшниковим насінням, вік яких — 2—3 тисячоліття. У стародавній Мексіці поклонялися «квітці сонця», а зображення соняшника карбували із золота. До Європи ця рослина була завезена іспанцями. Соняшник вважали в Старому Світі декоративною рослиною, і золотаву гігантську ромашку ботаніки назвали однорічною квіткою сонця.

Побачивши соняшник у Голландії, Петро I звелів узяти насіння до Росії, де рослину вирощували спочатку тільки в садах. Лише 1840 року селянин з Воронезької губернії Бокарєв уперше вичавив з насіння соняшника олію.

Насіння соняшника містить 24 % білка з дуже цінними амінокислотами. До речі, білкам, які містяться в інших рослинах, бракує 2-х, а то 3-х і навіть більше амінокислот або вони бувають у мізерній кількості. В соняшниковому насінні, за винятком лізину, набір амінокислот повний.

Організм людини синтезує велику кількість жирних кислот. З ненасичених утворюються в основному сполуки з одним подвійним зв'язком. Кислоти з двома подвійними, як, наприклад, лінолева, або з трьома (ліноленова кислота) неодмінно мають міститися в продуктах харчування, вони є незамінними. Обидві згадані кислоти має в своєму складі соняшникове насіння й олія.

Науковими дослідами доведено, що вітамін F — прообраз простагландину — сполуки, яка існує в організмі людини і тварини й має властивості, подібні до гормону. Простагландини виробляються в кожній клітині і залеж-

но від типу можуть бути «застосовані» під час різних біологічних реакцій. Синтезований, скажімо, простагландин у нирковій тканині запобігає підвищенню артеріального тиску, сприяє виведенню нирками надмірної кількості солей, посилює кровообіг судин.

З експериментів, проведених на тваринах, відомо, що коли в організмі достатня кількість простагландинової субстанції, вона стає стійким протектором слизової оболонки шлунка й кишечника і, таким чином, оберігає їх від ерозій та виразок.

Враховуючи ці біологічно активні властивості простагландинів, можна уявити їх важливість для організму. Джерелом вітаміну F і є соняшникове насіння.

У соняшнику близько 30 мг на 100 г вітаміну Е, тобто токофенола. Є тут і розчинні в оліях вітаміни, такі, як А і навіть Д, та вітаміни групи В (B_1, B_2, B_3, B_6, пантотенова кислота тощо). Дуже багатий соняшник і на макрота мікроелементи, а надто кальцій, залізо, цинк і калій. Заліза в ньому вдвічі більше, ніж в ізюмі, який вважається справжнім джерелом цього елемента.

Калій, вважають, підтримує життя людини, як вода зрізані квіти, без якої вони в'януть. Без калію стають кволими наші м'язеві органи (разом із серцевим м'язом). М'язи, як висловлюються косметологи, «провисають», робляться мляві. Особливо це помітно в людей похилого віку. Між тим у 100 г соняшникових зерен міститься майже 100 мг (точніше — 97,98) калію, тоді як у тій самій кількості апельсина його 8,7 мг, а в бананах — 23 мг.

Насіння соняшника належить до найбільших джерел вітаміну B_6. У 100 г насіння його вміст сягає 1250 мг. Навіть пшеничні кільця, багаті на піридоксин, мають його значно менше — близько 150 мг %. Цей вітамін запобігає появі прищів (різновиду вульгарних вугрів) на обличчі в підлітків у період дорослішання. Колись ніхто в селі не лікувався від цієї вади, але упродовж 8—10 днів лузав по жменці соняшникового насіння. Ендокринологи стверджують, що вітамін B_6 може бути профілактичним засобом проти захворювання цукровим діабетом. І це, до речі, єдиний порятунок для тих, хто потерпає від ожиріння і кому не допомагає ні спеціальна дієта, ні фізичні навантаження, ні розвантажувальні (голодні) дні.

Піридоксин може виступати болетамувальним засобом під час невралгічних болей, артритів, які часто вважають ревматичними, а після курації вітаміном B_6 вони зникають безслідно. І все ж таки, мабуть, замість пігулок слід

вживати натуральний піридоксин — соняшникове насіння.

Таке лікування не потребує певного режиму. Досить увечері, влаштувавшись біля телевізора, з'їсти жменю соняшникових зернят. Не завадить тримати насіння щодня в кишенях. Кажуть, лузання переходить у погану звичку. Але хіба нездужати краще?

Найкорисніше, звісно, насіння в сирому вигляді — свіже. Тоді його краще засвоює організм. Соняшникові зернята особливо корисні, якщо їх проростити, щоб з них вийшли молоденькі паростки (кільця). Влітку насіння пророщують упродовж одного дня, взимку — протягом двох. Його рекомендують розтирати в міксері і подавати на стіл як домішку до масла, сиру й різних паст.

Важливий продукт, що його одержують із соняшникового насіння,— олія. Вона не тільки має високу харчову цінність і широко застосовується для приготування їжі, але завдяки наявності жирних кислот використовується як лікувальний засіб, особливо для регуляції обміну холестерину в організмі. Жирні кислоти утворюють із холестерином розчинні сполуки і виводять його з організму.

Соняшникова олія має антисклеротичні властивості. Її вважають послаблювальним засобом, а прокип'ячену олію застосовують у вигляді жирових пов'язок на ранах та опіках. Вона служить пом'якшувальною основою для виготовлення мазей та олійних розчинів.

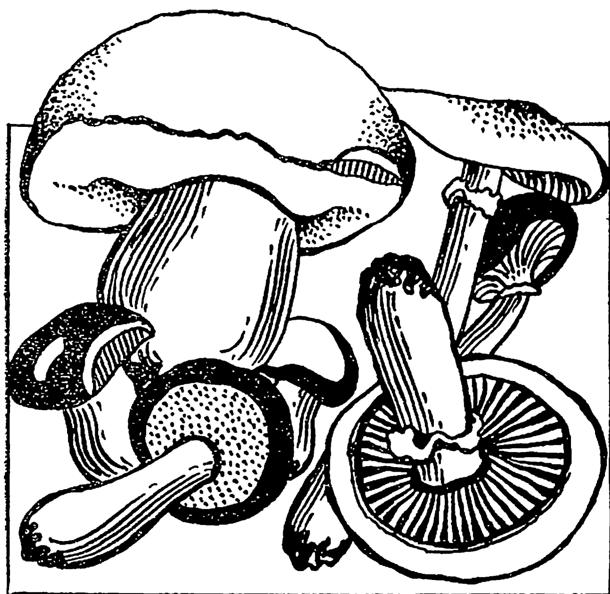
Народна медицина в минулому використовувала спиртову настойку жовтих крайових пелюсток квітучих кошиків та листя соняшника для збудження апетиту, підсилення моторики шлунка й кишечника та як протималярійний засіб.

Свіже насіння соняшника рекомендують вживати для лікування алергійної кропивниці, бронхіту, нервових недугів.

З кошиків обмолоченого соняшника нині синтезують полісахарид пектин. Цю желеподібну речовину застосовують у кондитерському виробництві, в медицині, вживають як детоксикант для нейтралізації солей важких металів (особливо кобальту і стронцію) в шлунково-кишковому тракті під час отруєнь.

Останнім часом виявлено, що полісахариди соняшника мають протиракові властивості (експеримент на тваринах засвідчив, що вони пригнічують ріст злоякісних пухлин).

ГРИБИ



Гриби — особлива група рослинних організмів. Їх широко використовують як їстівний продукт у свіжому вигляді, солять, маринують, смажать і сушать. Без перебільшення можна назвати гриби цілющими овочами лісів. У них дуже багато білка, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів та інших сполук.

Шапкові гриби містять різні антибіотики, гормональні й ростові речовини та цілу низку важливих для життєдіяльності людини сполук. Тому останнім часом учені все більше рекомендують включати гриби в харчовий раціон, радять їх як джерело біологічно активних та лікувальних середників.

Ліки з грибів почали добувати ще на початку XX століття, коли відомий англійський біохімік Олександр Флеммінг виділив із зеленої плісені речовину, яка відкрила нову еру в медицині та хіміотерапії,— антибіотик пеніцилін.

Під час Великої Вітчизняної війни, коли наша країна конче потребувала високоактивних протимікробних препаратів, радянські медики видобули з променистих грибів, які називають актиноміцетами, антибіотик стрептоміцин та інші сполуки, здатні згубно впливати на збудників багатьох захворювань.

В останні десятиліття наука отримала нові терапевтично цінні антибіотики з широким спектром протимікробної дії, які ефективно знищують збудників черевного тифу, туберкульозу, бруцельозу, трахоми, лімфогранульоматозу тощо. Знайдено також антибіотичні речовини у грибах для потреб рослинництва; особливо успішно ними оберігають від бактерій яблуні і груші, грецький горіх — від гнилі, томати й перець — від бактеріальної плямистості, картоплю — від мокрої гнилі, головки капусти — від бурої гнилі, бавовник і рис — од грибкової інфекції.

З грибів різних родин виділено численні ферменти —

білкові речовини, здатні прискорювати реакції перетворення речовин і енергії, що так важливо для медицини, а також видобуто токсини, стимулятори росту рослин і тварин та вітаміни.

Багатовіковий досвід народної медицини переконливо свідчить, що гриби допомагають у зміцненні здоров'я людини.

Травники середини XVII століття подають відомості про те, що білими грибами можна лікувати обморожені ділянки тіла. Для цього їх треба прив'ялити на повітрі, потім зробити з них витяжку й змащувати нею пошкоджені місця. Цей «король грибів», як стверджують учені, позитивно впливає на процес загоєння тканин, а речовини, що містяться в ньому, мають навіть протипухлинні властивості.

Гідним суперником білого гриба є товчений гриб, дуже схожий на їстівного боровика (його ще називають гірчаком жовтим). Він має рожевувату пластинку та чорну сітку на ніжці. Через гіркуватий смак цей гриб не споживають, однак у його тканинах багато специфічних гіркот, що дають жовчогінний ефект. У народній медицині України препарати з цього гриба популярні при хворобах печінки та жовчного міхура.

Лікувальні властивості притаманні й іншим шапковим грибам. Із екстракту свинухи тонкої, яка росте біля пеньків хвойних дерев, виділено коричневий пігмент атротоментин, що викликає розпад злоякісних пухлин, а деякі види неїстівного гриба говорушки (щебетушки), який водиться в лісах Прибалтики, Білорусії, північних і західних областей України та в сибірській тайзі, мають у своєму складі антибіотики, активні проти патогенних грибків і туберкульозної палички.

Широко відомий листопадовий гриб, зокрема рядовка тополева, що зовні подібна до фіолетової сироїжки. В ній міститься антибіотик, який гальмує ріст туберкульозної палички та інших хвороботворних бактерій.

До скромних і непоказних лісових дарів, яких часто не помічають аматори грибного полювання, належить родич хрящів-молочників — молочник осиковий. Витяжка з нього затримує розвиток мікробів, які викликають гнійне запалення, тиф, паратиф тощо. З порхавки гігантської виготовляють онкостатичну речовину кальвацин, яку практикує як ліки офіційна медицина (зокрема у США); в народі її використовують для спинення кровотечі. Білий гриб та боровик дають алкалоїд горцинін (цю речовину

мають і столові буряки). Її вживають під час стенокардії, туберкульозу, зниження загального тонусу, проти пухлин.

З трубчастих грибів особливим смаком та харчовою цінністю відрізняються маслюки. Вони не поступаються перед білими грибами, до того ж ростуть так рясно, що в деяких районах нашої країни їх можна збирати з травня по жовтень по кілька разів. Маслюки багаті на смолисту речовину, яка тамує гострі головні болі, а також полегшує стан недужих із хронічною подагрою.

Добре відомий усім нам мухомор червоний. У нього напівсферична шапка, червоно-оранжева, з білими цятками, які після дощу іноді зникають. Це один з найпоширеніших грибів у наших лісах. Безжально люди топчуть його ногами або збивають. Та й не дивно, адже багато начулися про муки від задухи, судом та зомління, які начебто виникають унаслідок отруєння цим лісовим красенем. Справді, ще в гімнах індіанців, які населяли Південну Америку, зустрічаються згадки про наркотичні та п'янкі властивості червоного мухомора. З нього мешканці багатьох племен виготовляли водний відвар, який разом з алкоголем вживали під час різних ритуальних урочистостей. Індіанці називали цей гриб «божеством» і вірили, що він допомагає вгадати причину хвороби й вилікувати її. За твердженням європейців, яким в наші часи випало бути присутніми на таємних нічних обрядах і споживати «чарівні» гриби, вони справді викликали галюцинації та сп'яніння.

Отже, отруйні гриби не завжди отруйні, часом вони є цілющими для людей. Наприклад, ескімоси, коряки та інші народи Чукотки, Камчатки й Аляски вважали мухомор за лікувальний засіб під час нервових та психічних захворювань. У поміркованих дозах його використовували для підняття життєвого тонусу і зняття фізичної втоми, а лікарі середньої смуги Росії та України знали рецепти різних сумішей (де містилися й мухомори), якими лікували пухлини, хвороби внутрішніх органів, туберкульоз, загальний склероз, функціональне порушення діяльності спинного мозку, ревматизм, подагру і особливо — екземи та інші захворювання шкіри.

Тривалий час вважали, що отруйні властивості червоного мухомора залежать від наявності алкалоїду мускарину. Однак детальне вивчення хімічного складу гриба засвідчило, що в ньому містяться також іботенова кислота, мусцинол та інші сильнодіючі речовини. Очевидно, при правильному застосуванні вони можуть позитивно

впливати на людський організм. Через це наукова медицина серйозно зацікавилася мухомором, оскільки доведено, що сік, мазь чи відвар із цього гриба лікує шкіру, вражену рентгенівськими променями. Та не лише лікує, а й запобігає виникненню ран: у хворих, які застосовували під наглядом лікарів мазь із мухомора, як правило, не було дерматитів.

Надзвичайно популярні серед збирачів грибів опеньки. Але вони цінні ще й тим, що містять велику кількість вітаміну В, який сприяє регуляції вуглеводного обміну, а також виробляє в своїх тканинах особливу речовину — фламулін, яка затримує ріст саркоми й золотистого стафілокока. Досить спожити 100 г опеньків, щоб цілком задовільнити добову потребу організму в цинку та міді — елементах, необхідних для процесу кровотворення.

В народній медицині багатьох країн використовується під час шлунково-кишкових захворювань як послаблюючий засіб несправжній опеньок, який має яскраво-жовту або червону шапку.

Корисні й гриби менш помітні — гнойовики сірі. Вони ростуть обіч садових доріжок, під парниками, біля алей, на городах та вигонах. Коли вони свіжі, краї шапки облягають їхні ніжки. Згодом цей гриб перетворюється на темну рідину, схожу на чорнило, тому й називають гнойовик чорним грибом. Незважаючи на те, що в цього гриба їстівні молоді шапки, особливо підсмажені, з ніжним смаком і приємним запахом, важко знайти його прихильника серед грибників. Але ж гнойовик має дивовижну властивість викликати у людей, що перебувають у стані алкогольного сп'яніння, сильне отруєння, яке супроводжується нудотою, почервонінням шкіри. Екстракт з нього діє так, як відомий препарат антабус, який дають алкоголікам, щоб виробити в них негативну реакцію на горілку.

Не можна обійти увагою і печериць звичайних, або степових. Це ніжні, м'які гриби, які з великою силою пробиваються до сонячного світла, навіть крізь второвану стежку. Їхні лікувальні властивості змушують по-новому оцінити цей вишуканий делікатес, оскільки в печерицях виявлено високий вміст так званих незамінних амінокислот, сполук калію й фосфору, нікотинової кислоти, нестача якої в організмі супроводиться важкою недугою — пелагрою. Крім того, ці гриби мають вітаміни А, С та антибіотик компестрин, який згубно впливає на золотистий стафілокок, палички тифу й паратифу. Нині лікарські

препарати з печериць, очищені від домішок, проходять клінічну апробацію.

До шапкових грибів належить і хрящ-молочник перцевий (грузд). Його здавна у ледь підсмаженому вигляді вживали для лікування сечокам'яної хвороби як сечогінний і солегінний засіб, давали недужим на туберкульоз та бленорею.

Відомі в народі й медицині водні та спиртові настойки з грибів. Їх виготовляють зі свіжих і сушених білянок, рядовок зелених, свинюх тонких, хрящів-молочників болотяних та інших грибів. Ці ліки допомагають під час «болю в животі», «ломоти в суглобах», хвороби нирок, а також вживаються для промивання гнійних ран. Навіть звичайні сироїжки, що різнокольоровими плямами визирають з-під листя чи трави в лісі, використовують у народному господарстві.

Один з ферментів цього гриба сприяє швидкому згортанню молока. Ленінградські мікологи у співдружності з вологодськими спеціалістами молочної промисловості створили на цій основі свій препарат. Досить лише півграма його, щоб за 30 хвилин загусло 100 літрів молока. З використанням цього препарату, що одержав назву руссулін, можна виготовляти високоякісні сири — голландський та пікантний.

Розповідь про гриби, які використовуються з лікувальною метою, буде неповною, якщо не згадати так званий чайний гриб, що набув останнім часом популярності серед населення.

У багатьох місцевостях нашої країни готують особливий напій, що за смаком нагадує квас. Щоб отримати його, використовують закваску. Одні називають її чайним грибом, інші — морським, маньчжурським, японським, а також грибом Комбуха, фанго. Неспростовне, однак, те, що цей гриб завезено з Маньчжурії чи Японії під час російсько-японської війни.

В країнах Сходу існує багато легенд про цей гриб. За однією з них у глибоку давнину могутній японський імператор тривалий час був прикутий до ліжка важкою хворобою. Він скликав своїх підлеглих і оголосив: той, хто зуміє його вилікувати, може просити яку завгодно нагороду. Різні ліки пропонували придворні мудреці. Нарешті, коли все було випробувано, найстаріший і наймудріший лікар приніс своєму володарю жбан із світло-коричневою рідиною, на ній плавала товста, в кілька шарів плівка. Без особливого бажання взявся пити хворий на-

пій, та за кілька днів став себе почувати краще, а невдовзі й зовсім одужав.

Це, звичайно, казка. Однак і досі недужі й кволі люди, які постійно п'ють настій чайного гриба, стверджують, що їхнє самопочуття поліпшується.

Що ж являє собою чайний гриб?

Це цікаве симбіотичне поєднання двох різних організмів: гриба, який становить собою суміш кількох сімей дріжджових грибів, та оцтовокислих бактерій, що утворюють величезні колонії чайного настою.

У грибі виявлено новий мікроорганізм, який переробляє виноградний цукор (глюкозу) в глюконову кислоту з антибіотичними властивостями. Гриб схожий на медузу, він складається з товстої буруватої плівки, поверхня у нього гладенька, низ — волокнистий.

«Вирощують» чайний гриб у посудині з цукровим розчином. Його можна вживати після 7—8 діб настоювання.

Дріжджові гриби перетворюють цукор у винний спирт і вуглекислий газ, а оцтовокислі бактерії переробляють спирт на оцтову кислоту. Отже, чайний гриб — не що інше, як ароматний газований освіжаючий напій, кисло-солодкуватий на смак.

Найкраще цей гриб «росте» в 10 %-ному цукровому розчині з додаванням чайного настою, який містить пурини — речовини, необхідні для життя бактерій. При сильному освітленні та низькій температурі повітря чайний гриб розвивається повільно. Весна і літо — найкраща пора для нього, восени і взимку його ріст пригальмовується. Щоб напій був завжди смачний і мав освіжаючі властивості, потрібно раз на тиждень промивати гриб теплою переваренoю водою і тримати його в широкій банці, накритій марлею. Перед вживанням настій слід фільтрувати через кілька шарів марлі. Він може довго зберігатися в пляшках, стаючи з часом ще смачнішим.

Настій містить цукри, винний спирт, органічні кислоти (молочну, оцтову, вугільну, глюконову, койєву), різні ферменти, ароматичні речовини, аскорбінову кислоту та інші вітаміни. За вмістом кислот чайний гриб близький до звичайного квасу. Вважають, що лікувальні властивості настою залежать від глюконової та койєвої кислот й інших антибіотичних речовин.

Настій чайного гриба широко застосовують у народній медицині для лікування різних внутрішніх хвороб, особливо шлунково-кишкових, захворювань печінки й жовчного міхура. Він вживається як засіб, що регулює діяль-

ність травного каналу, знімає головний біль та біль у шлунку й кишках. Дуже корисний цей настій людям похилого віку, що страждають спастичним колітом.

Вважають, що чайний гриб знищує багато видів патогенних бактерій, принаймні затримує їх ріст. Його настій здатний «споживати» шкідливу сечову кислоту, яка утворюється в організмі людини під час обміну речовин.

В Омському медичному інституті колективом лікарів під керівництвом професора Г. Ф. Барбанчика досліджено вплив 7—8-денного настою чайного гриба на різні форми бактеріальної дизентерії, гастрогенний ентерит (пронос), викликаний запаленням тонкої кишки внаслідок недостатнього сокотворення шлунка, гастрогенний ентероколіт (запалення тонкої й товстої кишки), коліт дизентерійного походження. Хворі на дизентерію одужували значно швидше при застосуванні чайного гриба, ніж звичайних хіміотерапевтичних препаратів. Вважають, що цей настій — ефективний засіб у боротьбі з дизентерією.

Чайний гриб запобігає атеросклерозу та склерозу у хворих на гіпертонію. Його настій знижує артеріальний тиск і рівень холестерину в крові, поліпшує самопочуття недужих. У Чехословаччині, наприклад, настій чайного гриба застосовують для лікування атеросклерозу.

Рекомендують вживати настій і під час захворювань простудного характеру, зокрема катару верхніх дихальних шляхів, гострих форм ангіни, хронічного тонзиліту, запальних процесів слизової оболонки ротової порожнини. Клінічно доведено, що полоскання горла настоєм гриба впродовж кількох місяців запобігає рецидивам ангіни й тонзиліту у тих, хто часто хворіє на ці недуги. Настій є також профілактичним засобом проти ревмокардиту й поліартриту. Цілющий напій з чайного гриба користується великим попитом у багатьох народів. У країнах Західної Європи й Америки його п'ють для збудження апетиту перед їжею, втамування спраги. Нерідко настій вживають разом із відваром ягід шипшини або чорниці.

Напій чайного гриба корисний не тільки хворим, а й здоровим людям, оскільки має тонізуючі властивості, знімає фізичну та розумову втому.

ПЛОДОВІ
культури



АБРИКОС

Armeniaca vulgaris Lam.

На цьому високому дереві родять оранжеві, з рум'янцем, запашні соковиті плоди з овальною ланцетною кісточкою, яка легко відділяється від м'якуша. Цвіте абрикос до розпускання листя — у квітні, а плодоносить у липні — серпні.

Абрикос має високі смакові якості. У його м'якоті міститься більше 25 % цукрів (переважно сахароза), інулін, крохмаль, до 2,6 % органічних кислот (яблучної, лимонної, саліцилової та винної), до 1 % пектину, а також каротин, тіамін, рибофлавін, мінеральні солі, чимало заліза, срібла та вітаміну С. Плоди абрикоса вживають у їжу свіжими, сушеними, як приправи для багатьох страв, їх переробляють на мармелад, пастилу, начинку для цукерок, повидло, варення, напої. Завдяки великому вмісту каротину абрикоси необхідні в харчовому раціоні дітей з нестачею в організмі вітамінів А, С, B_{15}.

Учені вважають, що довголіття окремих представників народів Середньої Азії і Близького Сходу пов'язане із споживанням великої кількості абрикосів. Доведено, що 100 г цих плодів впливає на процес кровотворення так, як 40 мг заліза або 250 г печінки. Свіжі та сушені абрикоси, а також компоти і соки з м'якушем мають ніжну послаблювальну дію, й їх рекомендують вживати для лікування запорів та атонії кишечника.

Плоди, сік, джем, компоти, варення з абрикосів поліпшують загальний стан хворих на атеросклероз, бо виводять з організму холестерин. Добре допомагають абрикоси й людям з хворими нирками, з гіпертонічною хворобою. Сполуки калію, наявні в плодах, мають сечогінні властивості і виводять з організму надмірну кількість води та кухонної солі. Слід пам'ятати, однак, що окремі сорти відзначаються великим вмістом цукру, тому їх споживання треба обмежити людям з ожирінням та цукровим діабетом.

У насінні абрикоса до 50 % невисихаючої жирної олії, до складу якої входять гліцериди олеїнової та ліноленової кислот, близько 8 % глікозину амігдалину. Ця олія подібна до персикової. За властивостями вона близька і до мінеральної, тому її широко застосовують в медицині як розчинник лікарських речовин та основу для рідких мазей.

Абрикоси з рисом

Абрикоси розрізають на чотири частини. Ставлять на вогонь воду з лимонною шкіркою. Коли закипить, додають рис, цукор, абрикоси і варять ще 20 хвилин. Перед подачею на стіл кладуть розтоплене вершкове масло.

0,5 кг абрикосів, 300 г рису, лимонна шкірка, 1 л води, 2 столові ложки вершкового масла, цукор до смаку.

Мармелад з абрикосів та яблук

Яблука й абрикоси розварити окремо, охолодити й протерти крізь сито, потім усе змішати, додавши туди цукор, і варити до бажаної густини.

3 кг абрикосів, 1 кг яблук, 2 кг цукру.

Абрикосовий гоголь-моголь

Відділити яєчні жовтки від білків. Збити жовтки до утворення густої маси лимонного кольору, а білки — до густої піни. В жовтки всипати трохи солі й, збиваючи, всипати туди ж цукор і влити абрикосовий сік. Потім, безперервно перемішуючи, влити холодне молоко, холодну переварену воду й перемішати все. Приготовлену суміш улити до збитих білків. Перед подачею посипати мускатним горіхом.

$^1/_2$ склянки абрикосового соку, 2 яйця, 3 столові ложки свіжого молока, $^1/_2$ склянки переваренної води, сіль, невеличка кількість мускатного горіха.

Десерт із сирих абрикосів

Абрикоси нарізати тонкими шматочками. Приготувати сироп із цукру, води й ваніліну і ще гарячим залити фрукти. Поставити на кілька годин у холод.

0,5 кг абрикосів, 100 г цукру, 100 г води, ванілін.

Абрикосовий коктейль

У міксер покласти морозиво, залити абрикосовий сік, газовану або мінеральну воду і збивати 1—2 хвилини. Подавати негайно. Можна вкинути кубик харчового льоду.

2 столові ложки абрикосового соку, 100 г молочного або вершкового морозива, склянка мінеральної води.

Абрикосовий суп

Очищені від кісточок абрикоси пропускають через м'ясорубку. Крохмаль розмішують у невеликій кількості молока, заливають у кипляче молоко з цукром. Кидають туди абрикоси, ледь посоливши. Подаючи до столу, в тарілку кладуть шматочок масла, подрібнений мигдаль або сухарики.

500 г абрикосів, 2 столові ложки крохмалю, 1,5 л молока, сіль, цукор.

АЙВА

Cydonia oblonga Mill.

З вигляду айва — невеличке дерево з темно-сірою лускатою корою. Молоді пагінці на ньому шорстко-повстисті, листя темно-зелене, знизу опушене, квітки поодинокі, великі, рожево-білі. Плоди кулясті або схожі за формою на грушу, з солодкуватим терпким м'якушем.

Цвіте айва у травні — червні, плоди її дозрівають восени, у вересні — листопаді. Дика айва росте в лісах Кавказу та Криму, культивують її в Середній Азії, на Україні.

Спілі плоди айви містять майже 10,8 % цукристих сполук (глюкоза, фруктоза та сахароза), дубильні й азотисті речовини, протопектин (4,7 %), яблучну, винну та лимонну кислоти, мінеральні солі, вітамін С (10—20 мг %), ефірну олію і фітонциди. У шкірці айви виявлено енантовоетиловий та пеларгоновоетиловий ефіри, які надають плодам духмяності. Плоди використовують як в'яжучий, сечогінний, кровозупинний та антисептичний засіб, насіння має пом'якшувальні, антисептичні та протизапальні властивості.

Препарати з айви відомі в народній медицині здавна. В багатьох країнах відвар із плодів (компот) та самі варені плоди широко застосовують при шлунково-кишкових захворюваннях для поліпшення діяльності харчотрав-

ного тракту. Терті варені плоди добре вживати хворим на печінку, з кровохарканням; діють вони також як протиблювотний засіб.

Відвар з насіння використовують при проносах, кровохарканні, кровотечах. Його можна вживати й у вигляді примочок на очі, ним полощуть горло під час ангін, застосовують як косметичний засіб, що пом'якшує шкіру обличчя.

Особливо корисна айва під час хронічних запальних процесів печінки. Її необхідно споживати людям, що перенесли хворобу Боткіна.

Айва зі смаженим цукром

Айву обчистити, видалити серцевину, порізати м'якуш шматочками й поставити на вогонь, заливши водою із цукром. Підсмажити на сковорідці 3 чайних ложки цукру. Полити підсмаженим цукром майже готову айву, додати ванілін і варити далі, до загустіння.

200 г айви, 100 г цукру, ванілін.

Варення з айви

Айву обчищають від шкірки, видаляють з неї серцевину, ріжуть скибочками, заливають у каструлі холодною водою так, щоб вона ледь покрила айву, і варять до розм'якшення. Потім айву виймають, а відвар проціджують. У миску для варення кладуть цукор, доливають відвар, який утворився під час варіння айви, й готують сироп. Коли він кипітиме, вкидають айву, дають сиропу двічі закипіти і варять далі на слабкому вогні, поки варення не стане прозорим.

Варення буде ще смачнішим і пахучішим, якщо спочатку відварити зняту з айви обмиту шкірку, а на відварі зварити очищену айву, порізану скибочками.

1 кг айви, 1,5 кг цукру.

АПЕЛЬСИН

Citrus sinensis Osbeck.

Апельсин — вічнозелене дерево заввишки 3—12 метрів, з густою кроною. Листя на ньому темно-зелене, загостреве. Квітки білі, дуже пахучі, з яких виростають жовті, оранжеві або оранжево-червоні плоди різної форми з

соковитим кисло-солодким м'якушем. Квітує апельсин майже безперервно. Плодоносить в основному наприкінці року, в листопаді — грудні.

Його батьківщина — Китай. Росте в тропічних і субтропічних поясах, в СРСР — на Чорноморському узбережжі Кавказу.

Плоди апельсина містять цукор, органічні кислоти, солі, різні азотисті й барвні речовини, клітковину, фітонциди та вітаміни (А — 0,25 мг%, B_1 — 0,08 мг%, B_2 — 0,08 мг%, С — 66 мг%). У шкірці наявні ефірні олії.

Апельсин широко застосовували ще в епоху середньовіччя для лікування різних захворювань. Спиртовий настій із шкірки доспілих апельсинів вживали як кровозупинний засіб при кровотечах у гінекологічних хворих.

Апельсиновий сік, або апельсин, спожиті натщесерце, збуджують апетит, поліпшують, діяльність кишечника. Завдяки фітонцидам сік має антисептичні властивості й може бути застосований для лікування довго не загоюваних ран та виразок. Його з успіхом вживають при недузі, викликаній гострою недостатністю в організмі вітамінів А, В, С. Особливо корисні апельсини для кволих, ослаблених дітей.

Із шкірки апельсина виготовляють туалетну воду, яка пом'якшує і тонізує шкіру обличчя. З цією метою заливають шкірки на 5—6 годин окропом і щільно закривають банку. Настій треба процідити.

Приємна і маска з м'якуша апельсина. Не зовсім стиглі плоди нарізають тонкими кружальцями, які рівномірно накладають на шкіру обличчя і шиї. Такий зволожувально-живильний вітамінний компрес надає шкірі свіжості й принадності.

Фруктовий салат з апельсинами

Апельсини, диню та яблука обчищають від шкірки, нарізають тонкими скибочками, а сливи — продовгуватими дольками. Все це змішують, перекладають у салатницю й поливають соусом. Для його виготовлення в густу холодну сметану (150 г) ллють сік малини (3 столові ложки) та сік з половини лимона (апельсина), додають цукор, подрібнену корицю й дрібно посічену цедру лимона чи апельсина. Все перемішують і до використання тримають у холодному місці.

1—2 апельсина, 2 яблука, 10 слив, 1/4 дині.

Напій «Золота куля»

Яєчний жовток збити з цукром до одержання густої маси лимонного кольору, потім додати туди апельсиновий сік, добре перемішати, вилити в бокал і доповнити вершками. Після цього напій можна перемішати.

1/2 склянки апельсинового соку, яєчний жовток, 2 столові ложки цукру, 1/4 склянки вершків.

Апельсиново-молочний напій

В апельсиновий сік влити холодне молоко, перемішати, додати цукор і одержану суміш збити до утворення однорідної маси.

Напій можна приготувати у міксері. Подавати слід охолодженим.

1/4 склянки апельсинового соку, 150 г холодного молока, столова ложка цукру.

Апельсиново-медовий гоголь-моголь

Яйце, холодне молоко, натуральний мед, апельсиновий сік збити у міксері так, щоб вийшла однорідна маса.

Подавати охолодженим.

2 столові ложки апельсинового соку, 4 столові ложки меду, яйце, 2 склянки холодного пастеризованого молока.

Апельсинова цедра

Апельсинову цедру можна завжди мати в запасі і будь-коли додавати в тісто або інші солодкі страви. Для цього плоди треба старанно вимити, витерти, дрібною терткою зняти верхній шар шкірки, потім подрібнену цедру змішати з цукром (1 : 2) і покласти у баночку з кришкою.

ГОРОБИНА ЗВИЧАЙНА

Sorbus aucuparia L.

Росте це дерево або кущ серед сонячних галявин, край узлісь, на скелях і кам'янистих схилах, крутих берегах річок, у листяних та хвойних лісах, серед перелісків і чагарників. Горобину культивують у парках і садах як декоративну рослину.

Цвіте горобина в травні-червні, а плодоносить наприкінці серпня — у вересні.

Плоди і листя горобини використовують з лікувальною метою. Достиглі плоди зривають з плодоніжок наприкінці серпня й у вересні — жовтні. Сушать, попередньо прив'яливши, в сушарках (розстеляють тонким шаром і часто перемішують).

У плодах горобини міститься незначна кількість дубильних речовин, цукру, глюкози, сорбози (кітогексози), органічних кислот (яблучної, лимонної, винної, сорбонової та парасорбонової), сорбіт, який переходить у сорбозу; виявлено сліди ефірних олій, смолисті речовини, сорбітанову кислоту, незначну кількість ціаноподібної речовини, яка виникає від розпаду глікозиду, що міститься в насінні, каротин (5,6 %), аскорбінову кислоту (близько 250 мг), біофлавоноїди, мінеральні солі, ензими інвертаза та оксидаза, пектини.

Плоди горобини полівітамінні. Препарати з них збільшують сечовиділення, діють в'яжуче на слизову оболонку тонкої кишки та нормалізують її функцію, посилюють жовчовиділення. Біологічно активні речовини горобини діють протизапально на слизові оболонки шлунка та кишок, нейтралізують токсичні речовини, які мають гепатропний вплив. Однак фармакологічні властивості цих препаратів ще не вивчені повною мірою в умовах клініки. Вважають, що квітки рослини мають сечогінні та послаблювальні властивості, а недозрілі плоди можуть вплинути токсично, оскільки в них наявна парасорбінова кислота, яка викликає блювоту, запалення оболонки шлунка, діарею та подразнення епітелію ниркових канальців. Ця кислота втрачає свою токсичну активність при дозріванні ягід, особливо після висушування та кип'ятіння.

Настій, відвар і сік з плодів горобини застосовують в основному як сечогінний засіб при хворобах нирок, пов'язаних з явищами олігурії, тромбофлебіту. Препаратами з горобини лікують розлади травлення, гепатити, гепатохолецистити, затруднене жовчовиділення. Особливо ефективні вони при явищах старечої атонії товстої і тонкої кишок.

В народній медицині відвар та настій ягід рекомендують при авітамінозі, ревматизмі, спастичному коліті, жовчно- та нирковокам'яній хворобах, геморої, дизентерії. Наукова медицина теж вважає плоди горобини профілактичним засобом проти авітамінозу. Вони входять до складу вітамінних зборів.

Зокрема допомагає від гіповітамінозу такий настій: 2 чайні ложки плодів у 2 склянках окропу настоюють го-

дипу, потім додають для смаку цукор. Настій треба пити однаковими порціями в 3—4 прийоми протягом дня. Його можна вживати й як профілактичний засіб проти захворювань, викликаних нестачею вітамінів.

Восени та взимку найкраще вживати не настій, а свіжовичавлений або екстрагований цукром сік із плодів (по столовій ложці 3—4 рази на день).

Відвар столової ложки плодів у склянці води п'ють по столовій ложці 3—4 рази на день як сечогінний засіб. З цією ж метою вживають настій суміші ягід горобини звичайної й шипшини (по 1/2 столової ложки на 2 склянки води), по 1/4 склянки 2—3 рази на день.

Під час нирково- та жовчнокам'яної хвороб п'ють чай з листя горобини (30 г листя заварюють у 3 склянках води). Вживають цей настій протягом дня за 3 прийоми. Він корисний і при хворобах печінки. Від сольового діатезу, хронічного некалькульозного холециститу використовують розтерті на порошок висушені ягоди. Столову ложку цього порошку розводять у 1/2 склянки води і п'ють тричі на день по 30 мл після їди.

При нирковокам'яній хворобі, особливо після видалення фосфатних каменів, вживають відвар суміші горобини звичайної (60 г) та кореня кінського щавлю (40 г) у 1 л води. П'ють його по 2—3 склянки щодня.

В основному ж плоди горобини використовують у кондитерській промисловості. Їх переробляють на сік, оцет, квас, виготовляють з них сурогат чаю, вітамінні сиропи, компоти, варення, пастилу.

ГОРОБИНА ЧОРНОПЛІДНА

Aronia melanocarpa L.

Чорноплідна горобина, яку ще називають аронією, завойовує останнім часом дедалі більшу популярність у нашій країні. Батьківщина ж її — Північна Америка.

Цвіте аронія в травні — червні. Її плоди, зібрані в грона, соковиті, чорні з сизим нальотом, достигають наприкінці літа — на початку осені.

Цінність аронії визначається високим вмістом у її плодах різних фізіологічно активних речовин. Це переважно фенольні сполуки: антоціани, лейкоантоціани, катехіни, флавоноли, фенолокислоти тощо. Сумарний вміст названих сполук сягає 5—6 %. У плодах аронії містяться цукристі сполуки, вітаміни, органічні кислоти, дубильні та

пектинові речовини. За вмістом органічних кислот горобина значною мірою переважає суниці, малину й порічки. Її плоди містять аскорбінову і нікотинову кислоти, особливо багато в них біофлавоноїдів.

Аронія має і філохінон, токофероли, фолієву кислоту. В її плодах знайдено близько 3,5 % сорбіту — замінника цукру для хворих діабетом. У перерахунку на суху речовину плодів з насінням у ній міститься 4—8 мг заліза, 0,3—0,8 мг міді, 2,5 мг марганцю, 0,06—0,11 мг кобальту. За вмістом йоду чорноплідна горобина наближається до хурми та порічок, що вважаються природними концентратами цього елемента. Сік аронії використовують для фарбування світлих вин, соків, безалкогольних напоїв тощо. З нього готують біологічно активний харчовий барвник. У домашніх умовах аронію сушать, виготовляють з неї варення, джем, компоти, натуральні соки та інші продукти.

Чорноплідна горобина корисна при гіпертонічній хворобі. Клінічні спостереження, проведені в різних лікувальних закладах, підтвердили ефективність соку аронії при лікуванні гіпертонії перших двох стадій. Органічні сполуки йоду, які містить аронія у великій кількості, здатні виводити з організму надлишок холестерину. В ній є речовини, що впливають на центральну нервову систему, однак хімічну природу їх поки що не розкрито.

Фармакологічний комітет Міністерства охорони здоров'я СРСР рекомендує плоди й натуральний сік чорноплідної горобини як засіб від гіпертонічної хвороби, атеросклерозу й анацидних гастритів.

Препарати, виготовлені з чорноплідної горобини, мають високу капілярозміцнювальну активність. Через високий вміст вітаміну Р (500 мг) їх рекомендують при геморагічних діатезах, тиреотоксикозах, гломерулонефритах, кровотечах різного походження, під час лікування антикоагулянтами.

Плоди і сік аронії зрівноважують процеси збудження й гальмування в головному мозку і понижують емоціональну неврівноваженість. Але аронія має і недолік — незначний вміст аскорбінової кислоти (10—60 мг). Тому для лікування гіпертонії та атеросклерозу рекомендують вживати плоди аронії в суміші з плодами шипшини або чорної смородини, багатих на вітамін С, або ж з синтетичною аскорбіновою кислотою.

Біофлавоноїдоактивні катехіни, які містяться в аронії, мають здатність нейтралізувати й виводити з організму радіоактивний стронцій.

Аронію заготовляють на зиму. Для цього кілограм промитих і підсушених ягід треба розтерти з 700 г цукру. Вживати по 75—100 г двічі на день у поєднанні з аскорбіновою кислотою. Вичавлений сік із ягід горобини чорноплідної вживають при гіпертонічній хворобі по 50—100 г тричі на день після їди. Курс лікування триває 6 тижнів, проводити його треба двічі на рік (навесні й восени).

Аронія протерта з цукром

Перебрані й добре очищені ягоди бланшують у киплячій воді 5 хвилин, потім перетирають крізь сито. Одержану масу змішують з цукром у співвідношенні 1 : 1, старанно перемішують для рівномірного розподілу цукру, підігрівають до температури 70° і розфасовують у гарячі простерилізовані банки.

Сік горобини чорноплідної

Свіжі плоди перебирають, миють і подрібнюють з допомогою м'ясорубки.

Мезгу перекладають до емальованої каструлі або відра, ставлять у другу посудину з гарячою водою. У такий спосіб мезгу прогрівають 10 хвилин при температурі 60°. Перед прогріванням до кожного кілограма подрібнених плодів додають по 1/2 склянки води. Це підвищує соковіддачу і сприяє більш повному переходу в сік біологічно активних речовин сировини. Сік одержують з допомогою преса, соковижималки або соковарки.

Після вижимання соку в жомі залишається значна кількість цукрів, кислот і вітамінів. Для додаткового вижимання жом заливають теплою водою (60°) у співвідношенні 1 : 1, перемішують, витримують 30—40 хвилин і знову пресують. Сік, одержаний додатково, змішують з першим, відтак увесь проціджують крізь марлю й консервують. Найкраще методом гарячого розливу: кип'ятять 3—4 хвилини і розливають у простерилізовані скляні банки, які негайно закатують.

Сік з м'якушем

Він містить набагато більше біологічно активних фенольних сполук, ніж одержаний шляхом пресування. Стиглі плоди аронії треба перебрати, помити в холодній

воді і пропустити через м'ясорубку. Мезгу підігрівати 15 хвилин при температурі 75—80° без додавання води й одразу ж протерти крізь сито. Цю масу змішати з гарячим 35%-ним цукровим сиропом у співвідношенні 1 : 1, підігріти, помішуючи, до температури 70—80°, негайно розлити у гарячі простерилізовані банки й стерилізувати.

Сушіння плодів аронії

Сушать при температурі не вищій 60° в духовці або печі. Плоди розсипають тонким шаром на підносах, решетах або дерев'яних лотках. Під час сушіння має надходити свіже повітря.

ГРУША

Pyrus communis L.

Груша має таке ж географічне поширення, як і яблуня, хоча вона менш витривала і потребує значно більше тепла, особливо в період вегетації.

Біографія культурної груші бере початок з незапам'ятних часів. Так, римський історик Пліній (III століття нашої ери) розповідає про 41 сорт десертних груш.

У нас ця культура теж відома давно. Ще в XI столітті її вирощували в монастирях, а в XIV—XV вона оселилася в Києві.

За вмістом поживних речовин та будовою плоду груша і яблуко схожі між собою. Тому їх справедливо називають найближчими родичами. За часом достигання плодів сорти культурних груш розподіляються на літні, осінні та зимові, а за смаковими якостями — на десертні з маслянистим м'якушем та винні з кислуватим присмаком.

Вважають, що груші солодші на смак, ніж високосортні яблука. Однак, як засвідчують досліди, цукристість груш не перевищує цукристість яблук, лише в перших значно нижча кислотність, і тому цукрово-кислотний показник, що певною мірою характеризує смак плодів, у груш значно вищий.

Цукристі сполуки груші в основному — глюкоза, фруктоза та сахароза. Наявні у невеликих кількостях й інші цукри — рамноза, ксилоза тощо.

У плодах різних сортів груш міститься крохмаль (0,34—2,38 %). У літніх сортах він цілком зникає під

час дозрівання плодів. Недоспілі груші багаті на спирт сорбіт (близько 2 %), який має солодкий смак і вживається як замінник цукру для хворих на цукровий діабет. З кислот можна назвати яблучну; лимонної обмаль. Виявлено також в незначних дозах борну, хлорогенову, кофейну, хінну та деякі інші. В перестиглих грушах утворюється також молочна та оцтова кислоти, яких у свіжих здорових плодах не буває.

Плоди багатьох сортів груш хрумтять, коли їх розкушують. Ця властивість пояснюється наявністю в м'якуші так званих кам'янистих клітин, оболонки яких побудовані із здерев'янілої клітковини. Під час достигання кам'янисті клітини зникають, і м'якуш набуває маслянистої консистенції.

Вітаміну С в грушах дуже мало, вони не можуть бути джерелом аскорбінової кислоти в харчуванні. Обмаль у грушах і провітаміну А — каротину, вітамінів B_1, B_2, B_6, нікотинової кислоти тощо.

Груші цінні як джерело фолієвої кислоти (вітаміну B_9), важливої для процесів кровотворення. У 100 г груш вміст цієї біологічно активної речовини становить 2—9 мг.

У грушах є фенольні сполуки капілярозміцнювальної та протисклеротичної дії. У складі цієї групи речовин — катехіни, лейкоантоціани, флавоноли (похідні кверцетину та ізорамнетину), фенолокислоти.

В листі і плодах знайдено глікозид арбутин, який має дезинфікувальні властивості, виявляє сечогінну та протизапальну дію під час захворювання нирок та сечовивідних шляхів. Найбільше арбутину має листя толокнянки та брусниці, які використовують у медицині як лікарський засіб. Дослідами доведено, що і в м'якуші груш північних сортів арбутину досить багато.

З мікроелементів у грушах виявлено цинк (більше, ніж в абрикосах, персиках, яблуках, сливах, садових суницях, смородині), мідь, кобальт та марганець. Багаті груші на залізо, ванадій, молібден, нікель, фтор, йод та інші елементи. Дослідами встановлено, що марганцю більше в плодах, які достигають рано, тоді як заліза — в пізніх сортах.

З лікувальною метою груші застосовують у народній медицині. Їм властива в'яжуча, сечогінна, дезинфікувальна, жаропонижувальна та протикашлева дія. Ці властивості мають не тільки свіжі, а й сушені плоди та сік, відвари свіжих і сушених плодів, кисіль. Вважають, що

груші корисні при сечокам'яній хворобі. Їх сечогінні властивості пов'язані з наявністю значної кількості солей калію, які сприяють виведенню з організму води та хлоридів.

При захворюваннях харчотравних органів груші вживати не бажано, адже в них велика кількість клітковини, яка подразнює слизову оболонку кишок.

Зберігання груш, особливо літніх та осінніх сортів, складне і завдає чимало клопотів, що знижує, зрештою, прибутковість цінної й поживної культури. Однак груші цінятся багатьма дорожче від яблук, особливо тими, кому споживати останні не завжди можна через надмірний вміст кислоти.

Груші широко використовуються в харчовій промисловості. З них виготовляють повидло, варення, компоти, соки. Насіння груш входить до складу кавових напоїв.

Салат із груш та яблук

Груші та яблука миють, труть на крупній тертці, перемішують, додають цукор до смаку і поливають соком чорної смородини або порічок. Подають до тушкованого або смаженого м'яса.

Салат із груш та сиру

Нарізають соломкою груші й сир, заправляють майонезом, додають трішки сметани, солі й цукру. Подавати краще на листі салату. Оздоблюють шматочками солодкого перцю й помідорів.

250 г груш, 250 г напівтвердого сиру (або плавленого), майонез, сметана, сіль, цукор, солодкий червоний перець, помідор.

Груші з вершками та горіхами

Груші очистити від шкірки й відварити в солодкій воді, попередньо розрізавши на половинки і видаливши насіння. Вершки або свіжу сметану збити з цукровою пудрою й додати в масу дрібно нарізаних і підсмажених ядер горіхів (половину норми). Охолоджені груші покласти у вазочку, залити вершками, посипати рештою горіхів.

4 груші, 100 г вершків або сметани, столова ложка цукрової пудри, 5—6 волоських горіхів.

КИЗИЛ

Cornus mas L.

У природних умовах кизил росте в підліску переважно дубових і грабових лісів, а також на узліссях і схилах, у чагарникових заростях. Зустрічається він у лісах Криму, Карпат, в лісостепових районах України.

Цвіте кизил у квітні, до розпускання листя, яке розвивається наприкінці цвітіння. Плодоносить рясно. Плоди достигають з кінця липня до кінця вересня. Плід — соковита кістянка, найчастіше темно-червона (буває і жовта), еліптичної, циліндричної, овальної, грушо- або пляшкоподібної форми.

Плоди містять цукристі сполуки (до 10 %), органічні кислоти — яблучну, лимонну, янтарну (3,5 %), дубильні та пектинові сполуки, ефірну олію, аскорбінову кислоту (близько 55 мг). У кісточках виявлено жирну олію (до 34 %), у корі — глікозид корнін та гіркоти.

У народній медицині кизил використовують для підвищення апетиту при простудних і шлунково-кишкових захворюваннях. У гомеопатії есенцію з свіжої кори застосовують як тонізуючий засіб.

Доведено, що плоди кизилу бактерицидно впливають на збудників тифо-дизентерійної групи. Препарати суміші плодів кизилу та дикої груші діють в'яжуче і протизапальпо при діареї.

У китайській народній медицині плоди кизилу використовують як загальнозміцнювальний і тонізуючий засіб при туберкульозі легенів і кісток, радикулоневралгії, гострому та хронічному циститі.

Зовнішньо використовують відвар плодів: роблять примочки від головного болю (мігрені), а відвар кори застосовують для компресів під час набряків.

Через неодночасне достигання кизилу його слід збирати кілька разів, сортуючи на плоди технічної переробки і для споживання свіжими. Найпоширеніші продукти переробки кизилу — сироп, варення, джем тощо.

Кизиловий сироп

Відсортовані м'ясисті перестиглі плоди миють, дають воді стекти, потім розтирають в емальованому посуді дерев'яною ложкою і відстоюють добу. Одержану масу проціджують, додають до неї цукор, воду і варять до готовності на великому вогні.

Теплий сироп розливають у прогріті, добре висушені пляшки. Наступного дня їх щільно закривають.

На 1 кг кизилу йде 7—8 склянок води і 2 кг цукру.

Кизилове варення

Нестиглі м'ясисті плоди сортують, миють, бланшують у киплячій воді 5 хвилин і занурюють у киплячий сироп. Варять на слабкому вогні 15 хвилин, дають відстоятися протягом 6—8 годин і знову варять до готовності.

На 1 кг підготовлених плодів для пастеризованого варення — 1,5 кг цукру і 400 г води, для непастеризованого — відповідно 1,7 і 400 г. Вихід варення — 2,4—2,5 кг.

Кизилове желе

Кизил старанно миють, дають стекти воді. Перекладають в емальовану каструлю, заливаючи водою так, щоб вона покрила кизил, і варять до його розм'якшення. Потім проціджують і дають відстоятися. Відвар змішують з цукром і варять, безперервно знімаючи піну, до готовності. Гаряче желе розливають у пастеризовані банки, які закривають кришками.

На 1 кг кизилового відвару — 700 г цукру.

Мармелад

Стиглі м'які плоди миють, видаляють кісточки і варять у воді до повного розм'якшення. Потім відвар відціджують і використовують для желе, а масу, що лишилася, протирають через сито, додають до неї 2,5 цукру і, весь час помішуючи, варять до готовності.

На 5 кг кизилу — 2 л води.

ПЕРСИК

Persica vulgaris Mill.

За смаковими якостями персик, поряд із манго та апельсином, вважається найсмачнішим плодом у світі.

Споживають його свіжим і переробляють на компоти, соки та інші продукти. Персик містить у собі багато цукрів (до 15 %), яблучну, винну, лимонну, хінну, хлорогенову кислоти, вітамін А (0,6 %) і С (12—20 мг), барвні

речовини — каротиноїди та лікопін, криптосантин, зеаксантин й ефірні олії.

Плоди персика покриті густим пушком, але є і з гладенькою шкіркою. Це нектарини. Їхнє дерево не відрізняють від персика з опушеними плодами. Виникають нектарини внаслідок мутацій, тобто раптових змін, що відбуваються з рослиною. Під впливом певних факторів на звичайному персику виростає гілка, плоди на якій не мають опушення.

За формою плоду всі європейські сорти персика видовжені, яйцеподібні. Однак розповсюджений у Китаї персик Пінто має плескаті, схожі на гудзик плоди. Його формі відповідає й кісточка.

Батьківщиною персика вважають Китай, але назвали його так, напевне, тому, що в 1 столітті нашої ери, під час великого переселення народів, він потрапив до Європи саме з Персії.

Плоди персика швидко псуються, вони нетранспортабельні. Але цей недолік компенсується різноманітністю строків достигання: одні сорти збирають вже в червні, інші — аж у жовтні. Крім того, для далеких перевезень беруть плоди надзелень. Науковцями вирощений зимовий персик, плоди якого збирають у листопаді. Навіть у цей час вони надзвичайно тверді і можуть зберігатися тривалий час, аж до січня — лютого.

Персики завдяки багатому вмісту біологічно активних речовин мають велике лікувальне значення. Вони підсилюють секреторну діяльність харчотравних залоз, сприяють переварюванню важкоперетравлюваної та жирної їжі. Листя та квітки діють послаблювально.

Десерт із сирих персиків

Персики очистити, видалити кісточки й нарізати м'якуш тонкими скибочками. Приготувати сироп із цукру, води й ваніліну та ще гарячим залити фрукти. Поставити на кілька годин у холодильник.

0,5 кг персиків, 100 г цукру, 100 г води, ванілін.

Персиковий коктейль

Морозиво, персиковий сік, газовану чи мінеральну воду збити в міксері протягом 1—2 хвилин. Одразу ж подати до столу. Можна з кубиком харчового льоду.

СЛИВА

Prunus domestica L.

Культура слив дуже давня, вона існувала ще в IV—VI століттях до нашої ери. В цей час сливу вирощували в Єгипті і вживало її населення не тільки свіжою, а й у вигляді різноманітних домашніх заготовок.

Садова слива дала кілька різновидів, найціннішими з яких є угорки та ренклоди.

Найпоширеніші угорки на Балканах. Там вони популярніші навіть за яблука. Багатством угорок славиться і Закарпаття, інші західні області України.

Плоди угорок — довгасті, фіолетово-синього забарвлення, з пружним і соковитим м'якушем, великим вмістом цукрів. Завдяки цій якості вони придатні для сушіння. Угорки, як десертні плоди, йдуть на переробку. З них готують компоти, джеми, повидло тощо.

У сливах мало вітаміну С. Зате дрібноплідні сорти багаті на вітамін Р і тому корисні при гіпертонії. У сливах нагромаджується каротин, причому в значних кількостях.

Та найціннішою особливістю слив, що робить їх важливою для людини культурою, є здатність містити рибофлавін (вітамін B_2). Тому сливи можна використовувати для лікування відповідного гіповітамінозу, тим більше, що вітамін B_2 дуже дефіцитний в харчуванні людини і стоїть на другому місці після вітаміну С.

Наявність заліза в м'якуші плодів у середньому 2 мг, тобто слива і тут не поступається перед вишнею та іншими культурами, багатими на цей мікроелемент.

Органічні кислоти слив — яблучна і лимонна, виявлено також у невеликих дозах щавлеву, янтарну, хінну і сліди метилового ефіру саліцилової кислоти. З цукристих сполук у плодах є глюкоза й сахароза, які містяться приблизно в рівних кількостях, щоправда, фруктози значно менше.

Плоди мають фенольні сполуки, переважно флавоноли (кверцетин, ізокверцетин тощо), антоціани й лейкоантоціани, яким притаманні капілярозміцнювальні та протисклеротичні властивості. У сливах високий вміст вітаміну Е, його значно більше, ніж у черешнях, вишнях, апельсинах, мандаринах, грушах, однак менше, ніж у персиках та шипшині.

З мінеральних речовин, крім заліза, в сливах виявлено значну кількість калію (214 мг на 100 г сушених плодів), а також йоду, міді й цинку.

Свіжі й сушені сливи, а також компоти й соки з м'якушем дають ніжний послаблювальний ефект, і їх рекомендують від запорів та атонії кишечника.

Народна медицина радить вживати сливи від ревматизму та хвороб обміну речовин (подагри тощо).

Виявлено, що чорнослив поліпшує стан хворих на атеросклероз, оскільки сприяє виведенню холестерину з організму. Сливи дають хворим на нирки та гіпертонію. Сполуки калію, яких чимало в плодах, стимулюють сечогінну дію, сприяють виведенню з організму надлишків води і кухонної солі. У зв'язку з тим, що солодкі сорти слив мають багато цукру, їх треба вживати обмежено, особливо при ожирінні та цукровому діабеті.

Консервовані сливи

Вибирають сливи зі щільним м'якушем, без пошкоджень.

На 25 кг слив витрачають (для заливки) 400—500 г цукру, 225—250 г солі і 250—300 г солоду. Якщо замість цукру використати мед, то його беруть удвічі більше.

Після витримування при кімнатній температурі протягом кількох днів діжечку ставлять у холодне місце. Через місяць сливи готові до вживання.

Стерилізовані сливи

Плоди миють, бланшують не більше хвилини в гарячій воді (95°), кладуть у банки, заливають 5—10 % цукровим сиропом.

Банки ємкістю 0,5 л стерилізують 10—15 хвилин, літрові — до 20 хвилин.

Салат зі слив та яблук

400 г слив миють, звільняють од кісточок, м'якуш подрібнюють, 3—4 яблука труть на крупній тертці. Яблука і сливи змішують. 2—3 жовтки зі свіжих яєць розтирають з 200 г сметани і поливають фрукти.

Салат подають до м'ясних страв і відвареної картоплі.

Чорнослив у молоці

Сушений чорнослив кілька разів миють теплою водою, дають їй стекти і заливають фрукти киплячим молоком.

Суміш настоюють протягом години. Додають цукор до смаку, перемішують, переносять в ледь нагріту духовку і витримують доти, поки чорнослив не стане м'яким.

ЧЕРЕШНЯ І ВИШНЯ

Cerasus avium Moench; Cerasus vulgaris Mill.

Ці культури належать до єдиної родини, і в деяких країнах (скажімо, в Німеччині) черешня навіть не має власної назви. Її називають солодкою вишнею на противагу вишні кислій, тобто звичайній.

Більшість людей черешні любить, хоча дорослі не цінують ці фрукти так, як вони на те заслуговують.

Уже в III столітті до нашої ери лікар Сифініус згадує вишню (черешню) як цілющу ягоду. Стародавній ботанік Теофраст (IV—III століття до нашої ери) теж подає в своїх працях описи вишні й черешні. На Русі вишню розводять з XII століття. Цікаво, що спочатку ці дерева вирощували в теплицях. У деяких губерніях вишню садили під кутом, на зиму ж дерево нахиляли до землі й засипали снігом.

Вишня рано починає родити, вона невибаглива. У середній смузі Радянського Союзу вишню вирощують давно, вона залишається улюбленою серед плодових культур. Черешня — південна культура й потребує більше тепла і сонячних днів.

Плоди різних сортів черешні містять значно більше цукристих сполук, зате вишні багатші від черешень на органічні кислоти, дубильні та барвні речовини. Але вміст вітаміну С і в черешні, і вишні невисокий.

Плоди вишень і багатьох сортів черешень мають значну кількість фенольних сполук капілярозміцнювальної, протисклеротичної та протизапальної дії — антоціанів, лейкоантоціанів, флавонолових глікозидів і фенолокислот. До складу антоціанів входять ціанідин, меноціанін, цеонідин, хризантемін тощо. Флавонолові глікозиди — переважно похідні кверцетину. Серед фенолокислот — хлорогенова та неохлорогенова. У шкірці плодів накопичуються катехіни.

Насіння містить жирну олію і гіркий глікозид амігдалин, при його розщепленні звільняється отруйна синильна кислота.

Каротину в плодах черешні й вишні дуже мало, а в деяких сортах він практично відсутній. Плоди мають не-

значну кількість вітамінів B_1, B_2, PP, B_6, фолієву кислоту.

У листі вишні виявлено кумарини, фізіологічна дія яких виявляється передусім у зниженні згортальності крові та попередженні тромбозу судин.

Плоди вишні і черешні мають сполуки калію, магнію і фосфору, а також мікроелементи — залізо, бор, мідь, цинк та рубідій (заліза в черешні більше, ніж у вишні). Завдяки цьому їх застосовують як засіб проти недокрів'я.

Антоціани, лейкоантоціани, флавоноли та інші фенольні сполуки вишні та темнозабарвлених сортів черешні надають плодам лікувальної дії при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі та інших патологічних станах, які виникають у зв'язку з недостатньою щільністю кровоносних капілярів.

Черешні у своєму складі містять близько 80 % води, велику кількість калію (понад 200 мг), вітамінів групи В, мінеральних сполук. Крім того, мають особливий складник, чи навіть суму якихось речовин, які діють як ліки проти подагри.

Народній медицині, особливо у Франції, давно відомо, що черешня лікує подагричні артрити. Вживання цих плодів по 0,5 кг щоденно протягом літа вважалось достатнім на так званий курс лікування. До речі, подагра, причини її виникнення до кінця не з'ясовані. З дослідницьких джерел можна довідатися, що ця «хвороба цивілізації» вже дошкуляла в давнину жителям Єгипту, і її сліди відкарбувалися на кістках єгипетських мумій. І, правду кажучи, ми не повністю знаємо, чим її лікувати. Хоч відомості про цю недугу сягають у сиву давнину, та її лікування зводиться в основному до вживання ліків, які в кінцевому підсумку сприяють демінералізації організму і призводять до деоссифікації кісток, тобто виводять з них солі кальцію, фосфору та магнію.

Однією з причин виникнення подагри вважають нестачу в організмі вітамінів, особливо групи В, серед них пантотенової кислоти (або пантотену кальцію).

Подагричні артрити потребують особливого лікування. Однак деякі з них застосуванням дієти в поєднанні з спеціальною лікувальною гімнастикою можна вилікувати або хоча б значно поліпшити стан здоров'я людини.

У нашій практиці в багатьох пацієнтів молодого віку був виявлений, можна сказати, фатальний подагричний поліартрит. І вже після 6 тижнів лікування відповідною дієтою зникали набряки рук, а після 3-місячної курації від хвороби не залишалось і сліду. Особливо хороші ре-

зультати були отримані у випадках набряків та деформації суглобів пальців рук, які набрали майже нормального вигляду після лікування черешнями та вишнями. До того ж останні можна споживати свіжими, в компотах чи навіть у вигляді соку. Протиподагричну дію дають однаковою мірою як вишні, так і черешні. Спочатку зникають болі в плечових суглобах, колінах, у пальцях ніг. У дітей, як і в дорослих чи людей похилого віку, зникають набряки і тамується біль.

Спостереження ще раз підтвердили: той, хто харчується правильно, не хворіє на артрит, особливо подагричний. Під час детального обстеження великої групи хворих на суглобові й кісткові недуги ми з'ясували, що їхній організм не в повному обсязі одержував вітаміномісткі продукти, кальцієві сполуки, гормони, ензими, білкові речовини. Шкодило їхньому здоров'ю вживання алкоголю, куріння, споживання промислово вихолощених продуктів, особливо очищених жирів. Між тим їм необхідно було вживати тільки свіжі продукти і якомога більше — в сирому вигляді, багато овочів, фруктів, молока. Вагу тіла підтримувати в межах норми (зайву обов'язково зменшити). Ясна річ, що не всім хворим допомагають такі рекомендації, як підтримування дієти та споживання черешень, але вони можуть бути профілактичними засобами, а інколи, на початкових стадіях захворювання, навіть привести до одужання.

Часто недооцінюють той факт, що вишні й черешні винятково багаті на сполуки йоду (вишня — 330, черешня — 274 мкг, в той час як лимон містить лише 80 мкг). Отже, хворі на щитовидну залозу теж мають вживати якомога більше черешень та вишень. У нашому організмі міститься близько 20—50 мг йоду, з них 20—25 % — у щитовидній залозі. Вона, в основному, і засвоює йод, щоб продукувати гормони (особливо тироксин). Ці гормони регулюють основні процеси обміну речовин.

Спостереження над клінічним перебігом лікування плодами черешень і вишень наштовхнули нас звернути увагу і на явище протизапального впливу їх на органи сечовивідної системи. У хворих, які страждали частими, інколи болючими покликами на сечопуск, ніктурію (нічні поклики на сечовиділення більше п'яти разів), вживання свіжих плодів, компотів чи соків з них нормалізувало ці розлади: черешня давала ту речовину, якої бракувало організмові.

Свіжі плоди вишень, як і вишневий сироп,— добрий

відхаркувальний засіб при катарах верхніх дихальних шляхів, бронхітах. Відомо й те, що відвар свіжого листя вишні в молоці лікує жовтуху, а відвар плодоніжок (10 г на склянку води) має сильні сечогінні, а також в'яжучі властивості. Рекомендують їх при сечокам'яній хворобі, водянці, гіпертонії та проносах.

Коли закінчується сезон черешень і вишень, можна вживати заготовлені компоти, варення, киселі.

Дуже корисні сиропи з цих плодів.

Вишневий сироп

Вибирають добре достиглі вишні, краще перестиглі. Миють, дають стекти воді, потім з них вижимають сік, який проціджують через марлю. До 700 мл соку додають 1,3 кг цукру й 6 г лимонної кислоти та розмішують все до повного розчинення. Потім сироп проціджують через марлю, складену в 3—4 шари, розливають у чисті простерилізовані пляшки.

Посуду наповнюють до горловини і закривають корком, який заливають розтопленим парафіном.

Черешневий сироп

Готують лише з темнозабарвлених сортів. Вижимають сік в емальовану каструлю, підігрівають його на слабому вогні і додають цукор (на 1 л соку — 1,8—1,95 кг цукру). Розмішують до повного розчинення, потім нагрівання підсилюють і доводять до кипіння (кип'ятять 3—5 хвилин). Піну, що утворюється на початку варіння, не знімають, а розганяють шумовкою. Коли вона стає важкою й густою, її старанно видаляють. Тоді ще додають 13—15 г лимонної кислоти і кип'ятять кілька хвилин.

Гарячий сироп проціджують крізь марлю й, охолодивши, розливають у вимиті й висушені пляшки.

ШИПШИНА

Rosa canina L.

З історії відомо, що коли кораблі португальського мореплавця Васко да Гами повернулися з виснажливого дворічного плавання в Лісабон, на берег зійшло лише

55 моряків із 168. Решта загинула від скорбуту (цинги). Ця страшна хвороба тисячами забирала мандрівників та мореплавців. За час існування вітрильного флоту від скорбуту вмерло більше моряків, ніж од усіх морських боїв, разом узятих. Лютував скорбут і на суші. Тільки в Європі за 300 років, з 1556 по 1856, було зареєстровано 114 епідемій, які знищили десятки тисяч людей.

Про те, що скорбут викликає нестача свіжих фруктів та овочів, давно знали. Але лише після того, як російський лікар М. І. Лунін довів наявність у продуктах харчування особливих хімічних речовин, необхідних для процесів життєдіяльності організму (їх пізніше назвали вітамінами), вчені виявили, що скорбут виникає внаслідок нестачі аскорбінової кислоти — вітаміну С.

Нині скорбут став просто історичним фактом, але актуального значення набувають питання боротьби з гіповітамінозом С — явищем, частим у зимово-весняний період, коли скорочується кількість продуктів, багатих на вітамін С, який виробляють організми багатьох тварин, але в мізерних кількостях. Значно більше його містять різні рослини, особливо такі, як лимон, перець, обліпиха, волоський горіх, горобина, кропива, малина тощо. Та справжнім чемпіоном рослинного світу стала добре відома нам шипшина: в її плодах — величезна кількість (близько 20 %) цього вітаміну.

В Радянському Союзі росте майже 100 видів шипшини. Крім аскорбінової кислоти, в її плодах виявлено вітаміни групи В, F, К, Р, каротин, глікозиди, цукор, органічні кислоти, солі кальцію, фосфору, магнію, дубильні речовини, ефірні олії. Тому не дивно, що ці плоди мають високі лікувальні властивості і корисні не тільки для профілактики скорбуту, але й при інших тяжких хворобах — атеросклерозі, недокрів'ї, захворюваннях очей, печінки, шлунка, нирок.

На Р-активні сполуки шипшина бідніша від смородини вдвічі, а від горобини чорноплідної — в 3—4 рази. В м'якуші її плодів міститься від 0,5 до 1,5 % вітаміну Р, переважно у вигляді лейкоантоціанів. Оранжеве забарвлення м'якуша обумовлюється наявністю каротиноїдів, серед них каротину і лікопину. Обидва ці каротиноїди переходять у вітамін А, за вмістом якого шипшина не поступається перед горобиною, обліпихою, абрикосами, мандаринами, хурмою. Завдяки великому вмісту каротину шипшина вважається важливим середником для профі-

лактики багатьох інфекційних та простудних захворювань.

У плодах її до 1 мг вітаміну K_1, а також багато вітаміну B_2 (0,1—0,3 мг) та вітаміну Е (6—10 мг). Вони нагромаджують у значних кількостях марганець, мають молібден, мідь, кобальт і навіть хром, дефіцит якого відчувається при деяких серцево-судинних захворюваннях.

Лікувальна дія шипшини пов'язана насамперед з наявністю в ній аскорбінової кислоти та флавонових сполук. Про важливість аскорбінової кислоти для організму людини свідчить той факт, що при тяжких і хворобливих станах організму (наприклад, обширних опіках) кількість її в крові та сечі швидко зменшується, а в стресовій ситуації вміст цього вітаміну знижується в надниркових залозах. Оскільки потреба організму в аскорбіновій кислоті при різних хворобах надзвичайно велика, її доводиться задовольняти здебільшого за рахунок синтетичних препаратів. Виникає питання, чи рівноцінні синтетична аскорбінова кислота і натуральна, що міститься в продуктах харчування? Виявляється, ні. У лимонах, смородині, шпинаті, в інших фруктах і овочах цей вітамін поєднується з флавонами, які посилюють його дію. Через те природна аскорбінова кислота у 3—5 разів активніша від свого синтетичного аналога. Людський організм не утворює аскорбінової кислоти й не депонує її, тому для нормальної життєдіяльності людини краще вживати рослинні екстракти, які мають цей вітамін (зокрема шипшиновий), ніж синтетичний препарат.

Шипшину широко використовують з профілактичною метою, а також при лікуванні різних хвороб, які супроводжують кровотечі (геморагічного діатезу), інфекційних захворювань, переломів кісток, ран, що погано гояться, пневмонії, дитячих хвороб тощо. Застосовують її і як жовчогінний засіб. Препарати з плодів шипшини (холосас) посилюють секрецію жовчі, сприяють синтезу та виділенню солей жовчних кислот, підвищують холатохолестериновий коефіцієнт, знижують тонус загального жовчного протоку та сфінктера Одді. Ці препарати дуже ефективні під час лікування хронічного гепатиту, холангіту (при гострому холециститі малоефективні).

Найпоширеніший спосіб застосування шипшини як полівітамінної сировини — приготування настоїв і відварів з плодів. На фармацевтичних заводах із шипшини виробляють сироп та препарат каротолін (олійний екстракт із м'якуша плодів). З плодогорішків (насіння шипшини)

одержують олію, яка містить каротиноїди, токофероли та інші речовини. Її застосовують як зовнішній засіб при захворюванні шкіри, пролежнях, опіках та інших виразках.

У народній медицині відвар плодів шипшини використовують для активізації виділення жовчі, припинення кровотеч, зменшення проникності капілярів, стимуляції функції статевих залоз. Цей настій допомагає лікувати виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки, гіпоацидний гастрит, недуги печінки, нирок і сечового міхура. Відвар коренів шипшини — запобіжний засіб проти утворення каменів в організмі. Його застосовують і для знищення малярійних паразитів.

У тібетській народній медицині шипшиною лікують туберкульоз легенів, атеросклероз, неврастенію. Як зовнішній засіб відвар коренів використовують для ванн при паралічах та міопатії.

Давно відомо, що люди, які постійно (або з невеликими перервами) вживають настій шипшини, почувають себе набагато краще. В домашніх умовах цей настій готують так. Сушені плоди миють холодною водою, подрібнюють у ступці і кладуть в емальований посуд. Потім заливають їх окропом (склянка на чайну ложку подрібнених плодів) і кип'ятять 10 хвилин. Знявши з вогню, відстоюють у посудині 1—3 години. Після цього проціджують через марлю або інший фільтр і п'ють як чай. При постійному вживанні настою відчувається бадьорість, організм набуває стійкості проти грипу, ангіни, скорбуту, нервових захворювань.

Відвар коренів готують так: 2 столові ложки подрібнених коренів кип'ятять 15 хвилин у 2 склянках води. Цей відвар п'ють тричі на день перед їжею по склянці від каменів у печінці.

Настій листя шипшини вживають для поліпшення моторної функції шлунка, зменшення болю й метеоризму, при діареї. Столову ложку листя заливають склянкою окропу й настоюють 10 хвилин. Вживають по склянці щодня перед їжею.

Можна приготувати напій і з свіжозібраних плодів. Для цього їх спочатку сортують, миють, подрібнюють, заливають водою у співвідношенні 1 : 5, кип'ятять і настоюють добу. Після цього настій фільтрують, додають за смаком цукор та лимонну кислоту і вживають до чаю. Для тривалого зберігання настій після фільтрації пастеризують, закорковують і використовують у міру потреби.

Популярні в народній медицині також пелюстки квіток, з яких варять смачне лікувальне варення. Пелюстки, зварені з медом, п'ють як чай при запаленнях дихальних шляхів, травного тракту.

Плоди шипшини застосовують і в кондитерській справі для приготування драже, мармеладу, пастили, а також у парфюмерії. Тож не дивно, що шипшина дедалі частіш оселяється на присадибних ділянках та в колективних садах, а на селекційних станціях вчені працюють над створенням найкращих її форм та сортів, розробляють високопродуктивні технології вирощування.

Врожай шипшини найкраще збирати до настання морозів, тоді, коли її плоди набувають оранжево-червоного або червоного забарвлення. Зірвані плоди тримають не довше 2—3 днів, розстеляючи їх шаром завтовшки не більше 5 сантиметрів. Найкращий спосіб зберігання — висушування при температурі 85 — 90 °С. Висока вітамінність плодів зберігається навіть після приморожування ягід на диких кущах. Тому збирати шипшину можна і взимку.

Вітамінний напій

Столову ложку сушених плодів промивають холодною водою, заливають 2 склянками киплячої води і 10 хвилин кип'ятять на слабкому вогні в закритому емальованому посуді. Після цього напій настоюють: при використанні цілих плодів — 20—24 години, подрібнених — 2—3 години.

Вітамінний чай

На 1 л води беруть столову ложку сушених або 2 ложки свіжих плодів і кип'ятять у емальованому посуді 5—10 хвилин. Розливають чай через ситечко.

Компот

Плоди шипшини розрізають, видаляють з них насіння, промивають у холодній воді й варять 5 хвилин у 50%-ному цукровому сиропі, потім відстоюють добу. Плоди витягують із сиропу, щільно вкладають у банки і заливають доведеним до кипіння сиропом, у якому настоювали. Банки накривають кришками і стерилізують (місткістю 0,5 л — 10 хвилин, 1 л — 15 хвилин). Після стерилізації їх закатують і охолоджують.

Мармелад

Плоди шипшини миють і уварюють до цілковитого розм'якшення в невеликій кількості води. Потім протирають дерев'яною ложкою крізь сито для відокремлення насіння. Наприкінці варіння в суміш додають цукор (на 4—5 кг пюре — 1,5—2 кг цукру).

Теплий мармелад розливають у чисті сухі банки, посипають цукровою пудрою. Банки закривають пергаментним папером.

Мармелад буде смачнішим, якщо під час варіння до нього додати подрібнену й добре проварену апельсинову цедру.

ЯБЛУНЯ

Malus domestica Borkh.

Народна приказка говорить: «На вечерю по яблуку на чоловіка, і не потрібен лікар». Дійсно, яблука — справжня комора поживних та цілющих речовин. Більшість сортів яблук містить вітамін Р, який запобігає гіпертонії, підтримує еластичність і нормальне функціонування стінок кровоносних судин. Люди, які постійно споживають яблука, в 3—6 разів менше хворіють на запалення верхніх дихальних шляхів. Завдяки наявності в яблуках великої кількості пектинових речовин та органічних кислот вони нормалізують роботу травного апарату, позбавляють людину надмірної повноти. Досить високий вміст цукрів у яблуках (15 % і більше) ставить їх поруч з висококалорійними продуктами харчування, що мають водночас ефективні лікувальні властивості.

У першій польській енциклопедії, що вийшла в середині XVIII століття, повідомляється один із рецептів довголіття. Виявляється, для цього треба харчуватися яблуками й волоськими горіхами.

У яблуках природою зібрано багато сполук, здатних впливати на стан здоров'я людини. Це вітаміни А, В, С, Д, органічні кислоти, ефірна олія. Вважають, що найбільшу лікувальну силу мають пектинові сполуки. Вони редукують холестерин, який споживає людина з продуктами харчування, багатими на тваринні жири. Завдяки цій редукції можна запобігти розвитку атеросклерозу та пов'язаних з ним хвороб,

Народна медицина давно знала про те, що яблука не тільки видаляють з травного каналу людини холестерин, а досить ефективно лікують проноси і запори. Пектин у цих випадках «вичищає кишки». При проносах шляхом ферментації він діє проти бактеріальної флори і припиняє її дальший розвиток, виводячи з кишечника разом з каловими масами. Під час запорів яблука розріджують вміст кишечника, підсилюють його перистальтику. Терті яблука застосовують для лікування проносів у дітей та інших розладів шлунково-кишкового тракту.

Вітчизняними та зарубіжними вченими доведено, що пектин має антибактеріальну властивість: у 1 %-ній концентрації за 15 хвилин знищує 90 % шкідливих бактерій, а через 2 години гинуть майже всі їх види.

Понад 100 років відомо й те, що пектини рятують від різного роду отруєнь, тому яблука завжди давали друкарям, а також робітникам, які працювали у випарах сполук олова.

Пектини редукують і засвоєний шкідливий стронцій-90. Численними дослідами підтверджено, що вони діють бактеріостатично на стафілококи і стрептококи, а їх водний розчин поліпшує загоювання ран, особливо нагноєних, застарілих і навіть трофічних виразок. Встановлено також, що пектини лікують рани внутрішні, такі, як виразки шлунка.

В давнину вважали, що яблука, спожиті на вечерю, забезпечують легкий, спокійний сон. Плоди, запечені в золі, народні лікарі радили хворим на плеврит, а терті з жиром прикладали у вигляді мазі до тріщин на губах чи руках для швидкого їх загоєння.

Яблучний сік і в наші дні вважають чудовим засобом проти атеросклерозу, подагри, хронічного ревматизму, сечокам'яної хвороби, під час розладів шлунка й кишечника, недокрів'я, авітамінозу, захворювань печінки та нирок. Чай з листя і пелюстків яблуні допомагає від простуди, пом'якшує кашель, а сік з печених яблук зменшує подагричні болі.

Відоме й зовнішнє застосування яблук, наприклад, для виведення бородавок. Для цього яблука (бажано антонівські) треба розрізати і свіжим зрізом терти бородавку протягом кількох хвилин до 6 разів на день упродовж 3—4 тижнів.

Корисні яблука для ослаблених після хвороб людей, при недугах серцево-судинної системи, нирок, зайвій вазі тіла (рекомендують 1—2 рази на тиждень робити розван-

тажувальні дні, споживаючи 1,5—2 кг очищених яблук щодня). Їх потрібно включати у свій раціон людям, завантаженим розумовою працею, хворим на атеросклероз і порушення обміну речовин.

Лікувальні властивості мають не тільки сирі, а й перероблені яблука.

Салат з яблук

Нарізати обчищені яблука, додати подрібнений або натертий на крупній тертці відварений, печений або маринований буряк (щоб салат мав червонуватий колір), посолити, заправити майонезом із хріном і перемішати. Подавати салат охолодженим.

3 яблука, 1/2 невеликого буряка, 100 г майонезу, столова ложка тертого хріну, сіль до смаку.

Салат із яблук з кефіром

Склянку кефіру збити із столовою ложкою бджолиного меду до утворення піни. 4—5 яблук середнього розміру очистити від шкірки і нарізати у вигляді локшини, яку полити збитою масою. Салат можна посипати дрібно потовченими ядрами волоського горіха.

Салат із яблук з чорносливом

100 г сушеного чорносливу замочити у воді на кілька годин (найкраще залишити на ніч), видалити кісточки, а м'якуш дрібно нарізати і змішати з 200—300 г очищених яблук, додавши столову ложку меду або цукру.

Салат з яблук та моркви з майонезом

200 г коренеплодів столової моркви та 300 г яблук потерти на тертці, перемішати, додати до маси подрібнені горіхи (100 г), трохи цукру, заправити майонезом або сметаною.

Яблучно-журавлиновий салат

Очищені яблука нарізати тонкими скибочками, перемішати з журавлиновим варенням та хріном. Викласти у невеличку салатницю і оздобити вершками, додавши трішки солі.

200 г яблук, 3—4 столові ложки журавлинового варення, столова ложка тертого хріну, 200 г вершків, сіль.

Яблучний салат із грибами

Очищені яблука й сир порізати кубиками. Невеликі мариновані боровички розрізати на половинки, перець — вузькими смужками. Апельсин розділити на дольки. Підготовлені продукти з усіма добавками залити збитим кефіром і добре перемішати.

300 г яблук, 200 г сиру, 100 г маринованих грибів, апельсин, солодкий перець, 2 столові ложки меду, склянка кефіру, 1/2 чайної ложки столової гірчиці, 1/2 лимона, цедра апельсина.

Яблучний салат із квашеною капустою

Капусту віджати, цибулю подрібнити, яблука потерти на тертці, все перемішати й заправити майонезом.

100 г яблук, 500 г квашеної капусти, цибулина, 150 г майонезу.

Яблучний салат із селерою та помідорами

Селеру відварити, обчистити, подрібнити. Нарізати очищені яблука, помідори й цибулю. Приготувати маринад з води, томатного й лимонного соку (або оцту) й заправити ним салат.

200 г яблук, 2 помідори, корінь селери, цибулина, лимонний і томатний сік, сіль, цукор.

Салат з яблук та сиру

Нарізати сир і яблука. Майонез змішати з гірчицею, додати в цю суміш до смаку цукор і сіль, залити нею яблука із сиром, оздобити листям зеленого салату.

Яблуко, 100 г сиру, 2 чайні ложки гірчиці, майонез, сіль, цукор, зелений салат.

Салат з овочів та фруктів

Помити помідори, яблука, огірок і сливи. Огірок обчистити. Всі продукти порізати тонкими смужками, перемішати з олією, заправити до смаку цукром, оцтом і сіл-

лю. Покласти в салатницю, оздобити кружальцями помідорів та дольками слив.

100 г яблук, 2 помідори, огірок, 100 г слив, сіль, цукор, оцет, олія.

Яблучний салат із селерою та сиром

Нарізати тонкими скибочками яблука, перемішати з подрібненою на тертці селерою й полити лимонним соком. Сир збити з молоком та майонезом. Залити салат, посипати його горіхами.

300 г яблук, корінь селери, столова ложка лимонного соку, 100 г сиру, 1/2 склянки молока, горіхи, 50 г майонезу.

Бутерброди з яблучною масою

Білий або чорний хліб нарізати скибками завтовшки 1 см і намастити яблучною масою (шар маси має бути такої ж товщини).

I. Масло розтерти до однорідної маси, додати в нього подрібнені на дрібній тертці яблука, хрін, цукор і сіль. Бутерброди готують із чорного хліба.

2 яблука, 100 г хріну, 100 г масла, трохи цукру, сіль.

II. Сир із цукром та сметаною збити, додати потерті на тертці яблука, сіль, цедру лимона та масло.

2 яблука, лимон, 250 г сиру, 10 г масла, 150 г сметани, 15 г цукру.

III. Сир добре розтерти з медом, додати потерте на дрібній тертці яблуко.

2 яблука, 50 г свіжого некислого сиру, 2 столові ложки меду.

IV. Розтопити сало, протушити в ньому порізані яблука, доки вони не стануть м'якими, потім все це заправити сіллю й цукром.

100 г свіжого сала, 200 г яблук, сіль і цукор.

Яблучно-медовий напій

Яблуко натерти, змішати з медом, соком лимона й молоком. Добре розмішати, розлити у високі склянки й подати на стіл.

Яблуко, 4 ложки меду, 1/2 лимона, 2 склянки молока.

Яблучний коктейль

Продукти збивати у міксері протягом 2—3 хвилин. Коктейль розлити у високі склянки, додати по кубику харчового льоду. Пити через соломинку.

1 склянка яблучного соку, 2 столові ложки цукру, сік лимона, склянка молока, 100 г морозива.

Квас із яблук

Квас готують із ранніх сортів солодких яблук. Яблука миють, ріжуть тонкими скибками, кладуть у великий (10 л) скляний балон або керамічну посудину, додають ізюм та цукор, заливають теплою перевареною водою. Дріжджі розтирають із невеличкою кількістю цукру, додають у суміш і ставлять квас у тепле місце на 1—2 години.

1,5—2 кг яблук, 3/4 склянки ізюму, 4 склянки цукру, 20—30 г дріжджів, 10 л теплої перевареної води.

Вітамінний напій «Яблучко»

Влити в міксер мед, яблучний, апельсиновий і лимонний соки, вершки або сметану і добре збити. Подають напій охолодженим.

1/4 склянки яблучного соку, 1/4 склянки апельсинового соку, 2 чайні ложки лимонного соку, чайна ложка натурального меду, 1/4 склянки вершків або сметани.

Коктейль «Росинка»

Влити у міксер мед, вижати туди сік з лимонів, додати яблучного соку і добре збити. Коктейль подають із кубиками харчового льоду.

3 склянки яблучного соку, 3 лимони, 3 столові ложки меду, 4—8 кубиків харчового льоду.

ГОРІХОПЛІДНІ

ГОРІХ ВОЛОСЬКИЙ

Juglans regia L.

Волоський горіх називають деревом-комбінатом за багатогранне використання. Він годує, лікує, дає цінну деревину для меблів. Зелене горіхове дерево, виділяючи діючі фітонциди (летючі речовини), відганяє комарів, в'їдливу мошку, оздоровляє навколишнє середовище, звільняє його від хвороботворних бактерій.

За рік один горіх може дати 200—300 кг плодів — чудового поживного продукту, що містить велику кількість легкозасвоюваних жирів, білкової речовини, вуглеводів, вітамінів групи В, С, Е, фітонцидів, солей калію, магнію, фосфору, кальцію, заліза та інші мінеральні речовини. Якщо порівняти кілограм горіха з іншими продуктами, то виявиться, що за поживністю він рівнозначний кілограму м'яса, риби, літру молока, кілограму хліба, картоплі та груш, разом узятих. Ядро горіха за калорійністю поживніше від пшеничного хліба втричі, картоплі — у сім, молока в одинадцять, а від плодів інших садових культур — приблизно у п'ятнадцять разів. Не випадково Іван Володимирович Мічурін назвав горіх «хлібом майбутнього».

У Грузії та інших республіках Закавказзя зі стиглих ядер виготовляють горіхові ковбаси — поживний і смачний продукт, який містить багато білків, жирів та вуглеводів. Готують ковбаси так: очищені сухі ядра нанизують на нитку, а потім у спеціальній формі заливають згущеним виноградним соком, змішаним із борошном. Висушена така ковбаса може зберігатися довго.

Горіхи вводять у раціон спортсменів і космонавтів, їх рекомендують ослабленим людям, оскільки вони знімають втому, відновлюють сили і повертають бадьорість. Народна медицина здавна використовувала горіхи для лікування різних хвороб. Плоди вважали засобом, що знищує найсильніші отрути, і давали натщесерце з'їдати 2 горіхи з ягодами інжиру та столовою ложкою меду. По 100 г горіхів з медом вживали протягом півтора місяця при гіпертонічній хворобі, а горіховим молоком налагоджували діяльність кишечника, поліпшували його перистальтику.

Горіхове молоко особливо корисне для дітей. Готують його так: 10 г горіхових ядер розтовчують у ступці, по-

тім кип'ятять у 200 г молока. Відвар проціджують, додають до нього 10 г цукру і п'ють напівгарячим. А хворим, що мають підвищену кислотність шлункового соку, радять щодня з'їдати 25—100 г горіхів упродовж двох тижнів.

Недозрілі плоди горіха мають багато вітаміну С (порівняно з чорною смородиною — в 6 разів більше, з шипшиною — в 9). Використовуючи ці властивості зелених плодів, у Вірменії виготовляють з них цілющий горіховий мед. Для цього сік нестиглих горіхів змішують з цукровим сиропом і дають бджолам, які все це переробляють на С-вітамінний мед.

Спиртову настойку із зелених горіхів вживають від болю у шлунку й кишках. Для цього 30 дрібно нарізаних зелених плодів заливають літром спирту, закорковують і тримають два тижні на сонці. Потім, процідивши настій, п'ють по 10 г тричі на день перед їжею.

Із зелених, незатверділих горіхів варять високопоживні, з лікувальними властивостями варення та маринади. А в фармацевтичній промисловості з них виготовляють різні вітаміни та медикаменти, які використовуються при туберкульозі шкіри. В нестиглих плодах горіха містяться вітаміни Р і Е, особливо потрібні для вагітних жінок.

Горіхове листя має вітаміни С, Р, В, каротин, ефірні олії, гідроюглон, дубильні речовини. З нього виробляють тонізуючі та загальнозміцнювальні ліки, які поліпшують обмін речовин при нашкірних хворобах, розсмоктують інфільтрати, сприяють загоюванню ран, діють протизапально й мають легку послаблювальну та глистогінну властивість.

Настій з листя горіха вживають усередину як загальнозміцнювальний засіб від знесилення, авітамінозу, рахіту, скрофульозу, шкірних хвороб, а також як в'яжучий засіб під час діареї. При цукровому діабеті використовують настій листя горіха як допоміжний середник, оскільки він сприяє кращому засвоєнню організмом глюкози. Відвар листя корисний для ванн та обмивань хворих на поліартрит, подагру, рахіт, скрофульоз, екзему та для полоскань при ангіні й стоматиті.

Свіже подрібнене листя волоського горіха прикладають до ран і виразок для швидкого їх загоювання. Застосовують і мазь із сухого горіхового листя, екстраговану соняшниковою олією з додаванням воску. Водний екстракт листя має виражений терапевтичний ефект при

м'яких формах туберкульозу шкіри, туберкульозних лімфаденітів та туберкульозу горла. З листя горіха виготовляють препарат каріон, який застосовують при різних формах туберкульозу, а також юглон, яким у ветеринарії лікують стригучий лишай.

Під час запальних процесів горла й ротової порожнини, а також для лікування скрофульозу і рахіту столову ложку сухого листя горіха заливають склянкою окропу й настоюють 2 години в закритій посудині. Вживають настій по чайній ложці тричі на день.

Масляний настій (50—80 г свіжого нарізаного листя па 300 г соняшникової олії) витримують при кімнатній температурі 15—20 днів і дають пити від хвороб печінки та шлунково-кишкового тракту; ним також лікують застарілі рани та виразки.

Про цілющі й корисні властивості горіха можна розповідати багато. Слід нагадати маловідомий у нас рецепт французької кухні. Це паштет, який вдало поєднує високі харчові та фітонцидні властивості двох рослин: горіха та часнику. Його готують з подрібнених волоських горіхів, товченого часнику з сіллю, замішаних на олії. Паштетом мажуть хліб, одержуючи своєрідний фітонцидний бутерброд.

Горіховий соус

Цибулю дрібно порізати, підсмажити на вершковому маслі разом із борошном, залити гарячим бульйоном і варити 10 хвилин, після чого процідити все через рідке сито. Розтерти ядра волоських горіхів, додати до смаку товчений часник, яєчні жовтки, сіль, оцет, змішати з підготовленим соусом і все варити, не даючи закипіти. Подавати охолодженим до м'ясних і рибних страв.

2—3 цибулини, 2 столові ложки вершкового масла, столова ложка борошна, столова ложка розмелених волоських горіхів, 3 жовтки, 2 зубки часнику, сіль і оцет.

Яблука з горіхами

Яблука помити, пробити в них гнізда так, щоб з одного боку не було отвору. Горіхи подрібнити, змішати з цукром та сметаною, начинити ними яблука. Покласти яблука на змащений маслом лист, попередньо підклавши фольгу або пергамент, і запекти у добре нагрітій

духовці. Подавати гарячими, присипавши цукровою пудрою з ваніліном.

4 великих яблука, 8—10 горіхів, столова ложка цукру, 2—3 столові ложки сметани, цукрова пудра з ваніліном.

ЛІЩИНА

Corylus avellana L.

Дикі форми й культурні сорти ліщини були відомі стародавнім грекам і римлянам, які називали її священною й вірили, що гілка лісового горіха може вказати, де заховані скарби, погасити пожежу, зупинити повінь, запобігти багатьом недугам. Лісовий горіх вважали символом життя і безсмертя.

Серед кількох видів ліщини, що ростуть у нашій країні, найбільш розповсюджена ліщина звичайна, що сягає 3—5 метрів заввишки. Гілки в неї дугами розходяться в різні боки, ніби утворюючи обернений конус. Листя опушене, широке, нерівномірно зубчасте, на коротких черешках. Плоди — горіхи у зеленій дзвоникуватій оболонці, вкритій оксамитовим пушком.

Завдяки високому вмісту жирів та білків плоди ліщини мають високу калорійність і служать цінним продуктом харчування. Їх споживають свіжими і підсушеними. Ядро лісового горіха використовують для виробництва борошна, специфічних ласощів (уварюючи з медом або виноградом), тортів, кремів. Сухі плоди розмелюють і додають у борошно під час випікання кондитерських та хлібних виробів, з них виготовляють напої, що нагадують каву. Жирна олія з цих плодів має приємний смак і аромат. Її вживають в їжу, використовують при виготовленні кремів, губної помади, мила, свічок, фарб і лаків. Макуха після вичавлювання олії йде на виготовлення халви та шоколаду.

З горіхів ліщини можна добувати навіть «молоко» і «сметану». Для цього їх треба очистити, розрізати, замочити на ніч, а потім розтерти в ступці з невеликою кількістю води. Виготовлене таким способом «молоко» збивають до однорідної консистенції і залишають у холодильнику.

В народній медицині з кори ліщини виробляють екстракти, які застосовують для лікування варикозних вен, перифлебітів, капілярних геморагій; екстракт із листя використовують при аденомі простатичної залози, особливо при хронічних простатитах. Листям, заготовленим

у травні, лікують запальні хвороби печінки та жовчних шляхів. Розмелені на борошно та розтерті з водою горіхи вживають від кровохаркання, бронхіту, нирково-кам'яної хвороби, метеоризму, гарячки, для підвищення лактації; горіхи, очищені від коричневої шкірки, рекомендують в суміші з медом під час анемії та при ревматизмі. Горіхову олію вживають як глистогінний засіб проти аскарид, при епілепсії. Її втирають в шкіру для посилення росту волосся під час його випадання. Розтерті зерна горіхів, змішані з яечним білком, добре лікують опіки.

Горіхи слід збирати сухої, ясної погоди в стадії повної стиглості. Зібрані плоди сушать на відкритому повітрі, проти сонця 6—7 днів або в плодово-овочевих сушарнях при температурі не вище 40° протягом кількох годин.

Горішки ліщини вживають свіжими, сушеними, підсмаженими, їх використовують для виготовлення тортів, тістечок, кремів, різноманітних начинок, лікерів, халви.

Зелені помідори з лісовими горішками

До дрібно нарізаної зелені (петрушка, селера, кріп) додати сіль, розтовчений часник, солодкий перець і все перемішати.

Цією масою нафаршируватп зелені помідори, покласти їх на сковорідку, накрити кришкою і спекти.

Очищені й подрібнені горішки, сіль, часник, перець добре розтерти й розвести оцтом. Готові помідори залити цією приправою. Подавати гарячими.

500 г помідорів, 150 г очищених і подрібнених горішків, 3 зубки часнику, солодкий перець, сіль і оцет до смаку.

Салат із селери та горішків

Товсті корені селери зварити у шкірці, почистити, порізати соломкою. Свіжі яблука натерти на крупній тертці. Горіхи потовкти. Додати до смаку сіль, цукор і перець, перемішати і полити майонезом.

300 г селери, 200 г яблук, 100 г лісових горішків, 100 г майонезу, сіль, цукор, перець.

ЯГІДНІ
культури



АГРУС

Grossularia reclinata Mill.

Агрус дуже поширений, у дикому вигляді зустрічається на Кавказі. З нього виготовляють високоякісні ягідні напої, мармелади, компоти й маринади. Корисний він для харчування хворих, що видужують після тяжких захворювань або операцій.

У нашій країні агрус стали вирощувати багато століть тому. Існують відомості, що уперше він з'явився в монастирських садах в XI столітті. Згодом потрапив до Франції, Англії, Бельгії та інших європейських країн. Селекціонери створили за багато років тисячі нових сортів цієї культури, які відрізняються за смаковими якостями, ароматом плодів, формою, величиною, забарвленням та іншими ознаками. Ягоди агрусу досягають іноді 60-грамової ваги, що майже у 150 разів перевищує плоди дикого «родича».

1900 року сталася біда. На агрус напала страшна хвороба — борошниста роса (сферотека), завезена з Ірландії. Вона винищила майже всі кущі. Рослини, що вижили, а також виведені наступною селекцією дали нинішнє агрусове плем'я — з великими кисло-солодкими ягодами, завбільшки іноді з сливу, духмяними та вітамінними. Та колишньої слави агрус уже собі не повернув. Його відтіснили інші ягідні культури.

Агрус містить близько 88—89 % води. В ньому 7,6—7,8 % цукру, з них 0,9 частини припадає на фруктозу й сахарозу і лише 0,1 — на глюкозу. Агрус — хороше джерело аскорбінової кислоти. У його спілих ягодах її вдвічі більше, ніж у зелених (відповідно 12 і 6 мг). Ця рослина багата на фолієву кислоту (140—170 мг) та пектинові речовини (в 100 г сирої маси цих ягід 0,6—1 % пектинів).

Каротину в агрусі мало. Зате вітаміну Е (0,66 мг на 100 г) більше, ніж у порічках, суницях, черешнях, гру-

шах, апельсинах та інших цитрусових. Фолієвої кислоти стільки ж, як у чорній смородині, апельсинах, ананасах, але значно менше, ніж у плодах садової суниці, обліпихи, банана і граната. Коли агрус перезріває, її кількість помітно збільшується.

Фенольні сполуки, що їх має агрус,— це катехіни, лейкоантоціани, флавоноли і фенокислоти. В ягодах темного забарвлення багато антоціанів.

З мінеральних солей в агрусі виявлено калій, з мікроелементів — залізо, йод, мідь, марганець, фтор, цинк.

Ягоди агрусу часто використовують з профілактичною і лікувальною метою. У свіжому вигляді їх корисно вживати під час захворювання нирок, сечового міхура, а також як сечогінний середник. Вони допомагають при хворобах харчотравного тракту, особливо хронічних запорах, вживають їх під час порушення обміну речовин, при надмірній вазі тіла. Після сезонного лікування агрусом (протягом 3—4 тижнів) значно поліпшиться обмін речовин і загальний стан організму. При захворюваннях шкіри завдяки такому лікуванню зміцнюються стінки судин, що дозволяє більш ефективно користуватися мазями та іншими лікарськими формами.

У науковій медицині застосовують похідні янтарної кислоти при атеросклерозі, а її чимало в недоспілому агрусі.

В народі вживають ягоди агрусу як жовчогінний, сечогінний, легкий послаблювальний та знеболювальний середник, а також при пониженій щільності кровоносних капілярів та зв'язаних із ними крововиливах, для підсилення діяльності шлунково-кишкового тракту. На Кавказі водний настій листя дають при туберкульозі легенів.

Ягоди агрусу містять до 2 % клітковини, тому вони протипоказані при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки під час загострення хвороби, при ентеритах і колітах зі схильністю до проносів. Небажано вживати агрус людям, хворим на діабет, оскільки він тільки на перший погляд здається несолодким, але при детальному дослідженні встановлено, що в ньому багато цукристих сполук.

Пюре з агрусу з вершками

Плоди агрусу, очищені від плодоніжок та вимиті, відварюють у воді до розм'якшення, потім протирають через сито або друшляк. До пюре додають вершки, змішані з цукром. До столу подають з галетами або сухим печивом.

Соус із ягід агрусу

200 г вимитих ягід заливають склянкою м'ясного або овочевого бульйону і нагрівають до кипіння. Гарячу масу протирають через сито з нержавіючої сталі й додають бульйон (2 склянки). 2 столових ложки борошна розтирають з такою ж масою масла або маргарину і нагрівають до кипіння, після змішують з приготовленим агрусом. Сіль і цукор додають до смаку.

Перед подачею на стіл до гарячого соусу додають жовток яйця і перемішують. Смакує до м'яса і птиці.

БУЗИНА

Sambucus nigra L.

Чорна бузина зустрічається як підлісок у листяних лісах та між чагарниками. Її розводять у садах і парках, на садибах. Ця рослина дуже поширена в Західній Європі й Азії.

Плоди бузини чорно-фіолетові, м'якуш ягід темно-червоний. Цвіте вона в травні-червні, а плодоносить у липні — серпні.

Квіти бузини мають гіркий глікозид самбунігрин, рутин, холін, яблучну, валеріанову, оцтову, хлорогенову, кофеїнову кислоти, вітамін С та ефірну олію. В листках міститься самбунігрин, гексеновий і гліколевий альдегіди, каротин, вітамін С (до 280 мг%). Ягоди багаті на вітамін С, каротин, антоціанові речовини (хлориди глікозидів ціанітину), дубильні сполуки, карбонові кислоти й амінокислоти.

Як лікарську рослину чорну бузину знали ще в епоху середньовіччя. Давно її використовують і в народній медицині: вживають коріння, листя, квітки, а іноді й кору. Але найбільше цінуються квітки чорної бузини — як потогінний, протизапальний, кровоочисний, сечогінний та проносний засіб.

Ліки з чорної бузини вживають під час бронхіту (з хрипами у грудях та сухим кашлем), катарів, при гарячці, ревматизмі, артритах (ревматичних і подагричних), подагрі і навіть при піску в нирках.

Квітки та ягоди вживають як харч. Молоді пахучі суцвіття кладуть до виноградного сусла, щоб надати вину мускатного аромату й смаку. З квіток чорної бузини готують варення, що має мигдальний запах.

Плоди бузини мають особливий солодко-кислий смак та своєрідний аромат. У свіжому вигляді вони неїстівні. Але в стадії повної стиглості з них можна виробляти вино, наливки, лікери, варення, желе, киселі, чайно-кавові сурогати, начинки для цукерок і пирогів.

Для профілактичної мети та при хворобах нирок і сечового міхура, діабеті та хронічних колітах рекомендують виготовляти з ягід чорної бузини повидло й киселі і вживати їх без будь-якого дозування. Найкраще до зварених, протертих і проціджених ягід додати меду — столову ложку на склянку.

Ягоди споживають під час хронічних колітів у вигляді чаю, киселю, варення або сиропу. В суміші з листям та квітками їх рекомендують як болетамувальний засіб тим, у кого водянка, гіпокінезія жовчних шляхів, атонія чи гіпотонія шлунка і товстого кишечника.

Сироп готують так: із розпарених ягід вичавлюють сік, змішують його із заготовленим заздалегідь цукровим сиропом, відвареним із суміші квіток та листя, й підігрівають. Коли все це закипить, кипіння підтримують на малому вогні, тобто випаровують розчин до половини об'єму. Одержаний сироп охолоджують і вживають по 50 мл тричі на день.

Плоди чорної бузини широко використовують у медицині різних країн для лікування цукрового діабету, гепатиту, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки.

Препарати з цієї рослини застосовують для інгаляції і полоскання дихальних шляхів. Із квіток готують потогінний чай, із ягід — послаблювальний екстракт.

Найкраще ягоди бузини збирати у серпні — вересні. Грона зрізують ножами або секаторами і складають у кошики. Потім їх слід прив'ялити, висушити в спеціальних сушарнях або в печах при температурі 60—65° і відділити плоди від плодоніжок та гілочок на решетах чи віялках.

Під час цвітіння бузини заготовляють суцвіття. Їх треба сушити під наметами, розстилаючи в один шар на папері чи тканині.

На жаль, майже забутий нині бузиновий чай, який заварюють із сухих квіток бузини та натурального чаю. За смаковими якостями він не поступається перед найкращими чайними букетами. Швейцарські фармакологи рекомендують сік і мус із достиглих ягід чорної бузини як фітотерапевтичний засіб, що підвищує тонус хворого, зменшує біль під час невралгій, підсилює потовиділення при пропасниці, а також під час осінньо-весняного наступу грипу.

ВИНОГРАД

Vitis vinifera L.

Усім відомий цей дерев'янистий виткий кущ, плоди якого — чудовий харчовий продукт. Сік ягід винограду містить близько 20 % цукрів, органічні кислоти (винну, яблучну, цитринову, щавлеву, мурашину), дубильні, пектинові та барвні речовини, глікозиди, вітаміни А, В, С, різні мінеральні солі (калію, кальцію, магнію, заліза, фосфору тощо), а також ароматичні речовини й ферменти.

Споживання винограду посилює обмін речовин та підвищує тонус організму. Один кілограм ягід дає до 700 калорій (у склянці виноградного соку їх 200). Виноградом здавна лікували людей, а в дієтологічній практиці на основі цієї культури виникла так звана виноградна терапія.

Виноград має сечо- й жовчогінний, послаблювальний, загальнозміцнювальний вплив, знижує кислотність шлункового соку, підсилює обмін речовин, сприяє утворенню червоних кров'яних тілець і поліпшує склад крові. Тому його рекомендують споживати під час загального занепаду сил та відсутності апетиту.

Ягоди або пастеризований сік з винограду дають тим, що схудли, мають шлунково-кишкові захворювання, функціональні неврози, підвищену кислотність шлункового соку, при спастичних й атонічних запорах, гемороях, як легкий проносний засіб, при нефритах і хворобах печінки.

Його вживають під час виснаження нервової системи, хронічних бронхітів (збільшує виділення мокроти), ем-

фіземи легенів, рекомендують хворим на початковій стадії туберкульозу легенів.

Народна медицина радить застосовувати від кашлю й хрипоти відвар із сушеного винограду з домішкою невеликої кількості цибулі. З винограду виготовляють і препарат натурозу, який використовують для внутрішньовенних ін'єкцій під час великих втрат крові, колапсу та шоку.

Антисептичну, протизапальну, кровоспинну та ранозагоювальну дію має виноградне листя. Порошок із сушеного листя добре впливає при кровотечах. Водний настій або відвар листя дають для полоскання хворим на ангіну та роблять з них примочки на місця запалення шкіри. Подрібнене листя можна прикладати до гнійних ран та виразок.

Виноградний сік високо цінував основоположник медицини Гіппократ, порівнюючи його за цілющими властивостями з медом. Виноградний цукор (глюкоза) зумовлює його антитоксичну дію, сік має тонізуючі властивості, особливо добре впливає на серцевий м'яз.

Напій дають як бактерицидний та сечо- й потогінний, послаблювальний, відхаркувальний засіб. Він знижує вміст холестерину в крові й підвищує артеріальний тиск. Це важливо для відновлення працездатності в похилому віці.

Винoградолікування (або ампетотерапія) дістало наукову базу лише в XIX столітті, коли з'явилися відомості про хімічний склад винограду. Одначе цей приємний і, здавалося б, нешкідливий метод лікування має проводитися лише за призначенням та під наглядом лікаря.

У нашій країні на курортах широко застосовують виноградолікування при серцево-судинних захворюваннях, особливо судинній недостатності, й застійних явищах у печінці, хворобах нирок (гострому та хронічному нефриті, нефрозі), гострих та хронічних гепатитах, хронічних формах туберкульозу легенів, бронхіті та легенево-серцевій недостатності, розладах функції шлунка, які супроводжуються змінами кислотності шлункового соку, коліті, подагрі та інших захворюваннях обміну речовин.

Особливо корисний виноград для дітей як дієтичний продукт, що має лікувальні властивості. Діти добре ростуть, стають врівноваженими, менш подразливими. Спостереження показали, що при щоденному вживанні близько 1 кг свіжого винограду маса тіла у дітей за місяць збільшується на 1,5—4 кг. Адже поживні речовини, які

містяться в 1 кг винограду (в основному цукри), дають енергію, що відповідає близько 25—33 % добової потреби людини в ній. 1 кг винограду за енергетичною цінністю дорівнює 227 г хліба, 387 г м'яса, 1,1 кг картоплі, 1,1 л молока.

Протипоказаннями до лікування виноградом є цукровий діабет, стоматит, гінгівіт, гострий і хронічний ентероколіт. Не можна вживати багато винограду при гострих формах туберкульозу, ожирінні (сприяє підвищенню маси тіла). Перед початком лікування виноградом необхідно запломбувати зуби, якщо в цьому є потреба, зробити відповідні аналізи. Тільки лікар може призначити цей метод лікування.

Добова порція винограду не має перевищувати 2 кг, а порція виноградного соку — 1,2 л. Звичайно, в перші три дні призначають 0,5—0,6 кг винограду на три прийоми (по 0,2 кг): першу порцію — натщесерце за 1—1/2 години до сніданку, другу — за 2 години до обіду і третю — через 5 годин. На четвертий день вживають до 1 кг винограду, на сьомий — 1,2 кг. Курс лікування — 3—4 тижні. При нирковій і серцевій декомпенсації лікування виноградом призначають у формі розвантаження упродовж 2—3 днів підряд. За добу хворому дають 1—2 кг винограду в 5—6 прийомів.

Сік недостиглих ягід використовують як засіб, що робить шкіру еластичною, принадною та очищає її від плям. З цією метою змочують свіжим соком тонкий шар вати або складену в кілька шарів марлю й накладають на лице й шию на 20—25 хвилин. Після зняття такого компресу обличчя вмивають теплою водою, висушують м'яким рушником і змазують кремом. Бажано перед процедурою зробити парову ванну.

ГЛІД

Crataegus oxyacantha L.

Лікувальні властивості цієї рослини відомі ще з часів Діоскорида. Збереглися стародавні травники, які розповідають про те, що глід використовували для лікування різних захворювань, особливо під час порушення серцевої діяльності. Багатовіковий досвід взяла на озброєння й наукова медицина. У роки Великої Вітчизняної війни плоди глоду вживали як замінник дефіцитних тоді серцевих засобів, а нині ці препарати — настої з

квіток та рідкий екстракт із плодів — призначають для лікування нервових захворювань, безсоння, серцевих неврозів, гіпертонічної хвороби.

Крім лікувальних властивостей, глід має і харчове значення. Сухі плоди, розмелені на борошно, надають випеченому хлібу приємного фруктового присмаку.

Експериментами встановлено, що глід колючий посилює кровообіг у вінцевих судинах і таким чином подає діючі речовини до серцевого м'яза. Крім вираженої спазмолітичної дії, препарати глоду в малих дозах дають позитивний інтропний та хронотропний ефект, однак у великих викликають зворотний вплив. Введення карденолідів і препаратів глоду забезпечує потенційну позитивну інтропну дію, тобто додаткове наповнення вінцевих судин.

Препарати глоду своєрідно впливають на систему вінцевих судин (завдяки їхній амбівалентності). Така подвійна дія виникає тому, що введення препаратів активізує кровообіг у м'язах та послаблює його в колекторах шкіри, й, отже, зменшує артеріальний тиск у периферичній системі. Значно знижується артеріальний тиск і в серцево-судинній системі, що, в свою чергу, запобігає виникненню набряку легенів.

Вивченням дії препаратів глоду в клінічних умовах встановлено, що вони тонізуюче впливають на серцевий м'яз, поліпшують еластичність стінок кровоносних судин, знімають нервове збудження. Внутрішньовенне введення препаратів глоду поліпшує діяльність нирок, особливо їхню гемодинаміку, внаслідок чого посилюється клубочкова фільтрація. Речовини глоду не завдають шкоди організму людини і не мають побічної дії.

У народній медицині глід вживають при функціональних розладах серцевої діяльності (сильному нервовому збудженні, запамороченні), серцевій кволості після перенесеної виснажливої хвороби, при ангіоневрозі в клімактеричний період (припливах крові до голови), під час початкової стадії гіпертонічної хвороби, безсоння у хворих з порушенням серцевої діяльності та гіпертиреозу з тахікардією. При атеросклерозі препарати глоду знижують рівень холестерину в крові.

З листя глоду виготовляють препарат кратегід, який знижує артеріальний тиск, має заспокійливу і протиаритмічну властивість. Екстракт глоду стимулює функцію ослабленого серця, уповільнює серцебиття, знімає біль і відчуття тяжкості в ділянці серця, поліпшує загальне

самопочуття. Настойку з квіток глоду можна застосовувати і як засіб для зміцнення серцевого м'яза. Клінічне спостереження засвідчує, що глід часто діє набагато краще, ніж препарати брому та наперстянки. Разом із жовтушником глід входить до складу широко відомого кардіовалену.

Плоди глоду найкраще збирати після осінніх приморозків. З них готують варення, киселі. Настій із сушених плодів — чудовий духмяний напій, замінник чаю.

Холодне варення з глоду

Відібрані ягоди старанно помити в холодній воді, висипати на решето тонким шаром, просушити, після чого розтерти з цукром у великій фарфоровій ступі або емальованій каструлі дерев'яною ложкою або пестиком. Варення відставити на кілька годин у тій же посудині, в якій розминали, і періодично помішувати дерев'яною ложкою або лопаточкою. Потім масу перекласти до скляних банок, засипати зверху шаром цукру й зав'язати.

На 1 кг ягід — 2 кг цукру.

КАЛИНА

Viburnum opulus L.

Калина звичайна — цінна декоративна, харчова й медоносна рослина. Її здавна вважали в народі символом дівочої краси та ніжності, а знавці трав добували з неї цілющі соки. Росте калина майже на всій території СРСР, особливо на берегах річок, озер та боліт, на заплавних луках та у змішаних лісах, а надто на узліссях, у вогких місцях соснових борів.

Восени, коли достигають плоди калини — червоні соковиті ягоди-кістянки з однією плескатою насіниною,— лиш устигай зрізати важкі кетяги й складати їх до кошиків. А вже господині приготують із калини варення, мармелад, киселі й пастилу, знамениті російські пироги — калинники. З ягід калини можна виробляти й оцет.

У народній медицині плоди калини застосовують як засіб, що підсилює скорочення серця та слабкий сечогінний середник. Наявність аскорбінової кислоти дозволяє назвати цю рослину щедрим вітамінним нагрома-

джувачем. Плоди з медом — хороший протикашлевий засіб при простудних хворобах, гіпертонії, недугах серця, печінки та жовтусі.

З плодів калини готують сире варення. Для цього перетирають та змішують з цукром ягоди у співвідношенні 1 : 2. Воно довго не втрачає лікувальних властивостей. Зокрема гіркий глікозид-вібурнин, що міститься в плодах, може спиняти кровотечі. Тому ягоди калини використовують під час внутрішніх кровотеч, а теплий відвар їх з медом п'ють при простуді, кашлі, гіпертонії, водний настій — при фурункульозах, екземі. Відвар із насіння калини — ефективний потогінний засіб під час диспепсій. Соком із плодів лікують виразки хвороб шлунка, проноси, набряки, знижену кислотність шлункового соку. Насіння з калини має тонізуючі властивості, його часом використовують як замінник кави.

І все ж для знавців трав цінними в калини були не ягоди, а кора, яку заготовляли навесні. Давали її як кровозупинний середник при маткових кровотечах, а також від кашлю, простудних хвороб, склерозу, туберкульозу легенів, розладу шлунково-кишкового тракту, хвороб печінки та нирок, як заспокійливий, жаропонижуючий та протимікробний засіб.

Відвар готують так: столову ложку дрібно посіченої сировини кип'ятять в 1—2 склянках води 15 хвилин, потім проціджують крізь марлю і вживають за вказівкою лікаря. Інколи відвар кори або квіток калини застосовують для зовнішнього вжитку при дитячих екземах, діатезах та інших захворюваннях шкіри. В багатьох випадках кору вводять до складу аптекарських зборів. Наприклад, при серцево-судинних розладах її рекомендують у поєднанні з коренем валеріани, листям м'яти, плодами кмину, омели, квітками лаванди, шишками хмелю у кількісних співвідношеннях, які визначають лікарі.

Спиртовий екстракт кори калини та її відвар — добрі кровоспинні засоби, особливо при кровотечі, пов'язаній із клімаксом. Калинову кору взагалі часто застосовують у гінекологічній практиці. Її відвар діє як гемостатичний, антисептичний та знеболювальний засіб під час менорагії. Настій калинового цвіту вживають від болю і спазм у травному каналі, при діареї, дисменореї та як сечогінний засіб.

Сік калини вживають і зовнішньо, як косметичний засіб, коли знищують на обличчі вугри, прищі та лишаї.

Плоди калини збирають після заморозків, коли вони набувають солодкого смаку, разом із плодоніжками. Грона сушать у печах і зберігають у холодних приміщеннях всю зиму.

МАЛИНА

Rubus idaeus L.

Ягоди малини містять неповторний набір біологічно активних сполук — органічних кислот, вітамінів, цукрів, ефірних олій. Останнім часом в них виявлені особливі хімічні речовини — стерини, що мають здатність попереджувати розвиток атеросклерозу.

Якщо розгорнути нове видання «Рецептурного довідника лікаря» і прочитати розділ, присвячений гострим респіраторним вірусним інфекціям, або, як називають по-старому, простудним хворобам, побачимо, що серед лікувальних засобів чай з малини займає друге місце після гірчичників. А вже потім ідуть різні таблетки, порошки, каплі.

Чому ж така корисна малина при простудах? Вона містить антибіотики (що, безумовно, не винятковість) і саліцилову кислоту (а це вже зустрічається рідко). Пригадаймо наукову назву аспірину: ацетилсаліцилова кислота. Але в аспірині немає ні вітаміну С, ні Р-активних речовин, ні фолієвої кислоти, ні сприяючих кровотворенню мікроелементів. Не будемо применшувати значення аспірину, але чи може він, синтетичний, зрівнятися з малиною, особливо лісовою (хоча використовують для лікарських потреб і культурну, та лісова корисніша).

Рецепти, до складу яких входила «рубінова ягода», можна зустріти в будь-якому старовинному травнику чи лікувальнику, а легенди різних народів донесли до нас немало цікавих відомостей про цю чудову рослину.

У дикому стані малина була відома ще стародавнім грекам і римлянам. Згадки про неї як культурну рослину зустрічаються у працях древніх авторів, що відносяться до III століття до нашої ери. В нашій країні малину з червоними і білими ягодами почали культивувати з XVII століття.

Народна і наукова медицина визнає малину як першорядний і безвідказний засіб проти грипу, бронхіту, ларингіту; як відхаркувальний від кашлю — самостійно і

в складі різноманітних зборів (чаїв) з іншими лікарськими рослинами.

Малину в народі люблять і цінують за чудовий смак та ніжний тонкий аромат ягід. Хімічний склад малини нестабільний: в середньому в спілих ягодах міститься 0,9—1,9 % органічних кислот, до 8,6 % цукрів, 0,6—0,9 % пектину, 0,09—0,13 % дубильних і барвних речовин. Органічні кислоти представлені здебільшого яблучною, в невеликих кількостях виявлена також лимонна, щавлева, саліцилова, мурашина та інші. Наявністю саліцилової кислоти та її ефірів пояснюють загальновідому потогінну та протизапальну дію ягід малини та продуктів її переробки. Малина багата клітковиною (4,8—5,1 %), яка стимулює динамічну функцію і сприяє виведенню холестерину з організму.

Плоди містять близько 25 мг/100 г вітаміну С та ряд інших вітамінів, але в порівняно невеликих кількостях. Серед усіх ягід малина виділяється високим вмістом нікотинової (0,6 мг/100 г) і фолієвої (6 мкг/100 г) кислот.

Фенольні сполуки малини представлені головним чином антоціанами (50—220 мг/100 г) і флавонолами (94 мг/100 г).

З мінеральних сполук малина, поряд з чорною смородиною, виділяється наявністю значних кількостей заліза (1000 мкг/100 г), цинку (200 мкг/100 г), міді (170 мкг/100 г) і марганцю (210 мкг/100 г). Наявністю згаданих мікроелементів пояснюється застосування малини при анеміях (разом з іншими ягодами).

Малина — не тільки потогінний, жаропонижаючий та протипростудний середник. Її рекомендують також для поліпшення травлення та апетиту. Корисна вона при атеросклерозі і гіпертонічній хворобі. Плоди малини багаті пуринами (до 22 мг/100 г у свіжих плодах і більше 60 мг у сушених), тому вони протипоказані хворим подагрою та нефритом.

Відварами квіток лікують геморой, рожу, запальні процеси очей, а малинове листя використовують в домашній косметиці для видалення з обличчя прищів та вугрів і для фарбування волосся в чорний колір. З перестиглих ягід можна зробити косметичну маску, яку накладають на вимите лице. Якщо шкіра має підвищену чутливість, до ягідної кашки додають трохи свіжої сметани або сиру. Така маска діє на шкіру не гірше найпрославленіших кремів і лосьйонів.

При розширенні судин шкіри обличчя дуже корисна маска з суміші в рівних частинах листя малини, ожини, калини та підбілу (дрібно нарізаних сухих або свіжих) з додаванням столової ложки вівсяних пластівців. Суміш заливають 150 мл теплої води і дають настоятися, поки не розм'якне. Масу розтирають у ступці або в чашці, підігрівають до 30—35° С. Маску накладають тонким шаром і закривають рушником на 10—15 хвилин. Перед маскою шкіру змазують жирним кремом. Маску змивають теплою, потім холодною водою.

Для лікування вугрів готують мазь із соку, вижатого зі свіжого листя: 1 частину соку змішують з 4 частинами вершкового масла.

Дуже корисний світлий малиновий мед, смачний і духмяний, який бджоли збирають у великій кількості. Медовий запах квіток малини чути здалеку, і крилаті трудівниці летять на них не тільки в хорошу погоду, а й під час теплих дощів, оскільки квітки рослини завжди злегка нахилені вниз і захищені від дощу. Така бджолина любов йде малині на користь: після відвідин комах кущі дають майже утричі більше ягід.

Десь з півстоліття тому здавалося, що малина закінчить своє існування — так її, бідолашну, вимучили віруси. Але потім з вірусами навчилися боротися, і знову крива щорічних зборів врожаю піднялася вгору, хоча минулих вершин ще не досягла. Зараз у світі на долю малини припадає 7 % загального щорічного врожаю ягід. Виникли нові сорти: карликові, зручні для машинного збору врожаю; з міцними пагонами, які не ламаються від ягідного вантажу; ремонтантні, тобто такі, що дають восени другий врожай; з однорічними пагонами — їх косять на зиму, як траву, і ніяких турбот з доглядом. Таким чином, науковці не залишають малину без уваги.

Збирають ягоди в суху погоду рано-вранці або після заходу сонця. Сушать малину в дещо охолоджених печах або спеціальних сушарнях, попередньо прив'яливши на сонці. Добре висушені ягоди не повинні забруднювати руки і збиватись у грудки. Зберігають їх у подвійних мішках або ящиках, вистелених папером, у сухому приміщенні.

Патисони, огірки, цвітна капуста — корисні і поширені види овочів.



Кавун є незамінним джерелом калію, вкрай необхідного для життєдіяльності людини.

Помідори, багаті на вітамін С
та мінеральні сполуки,
вважаються
дуже корисними овочами.



Цибуля займає важливе місце в харчуванні людини. Вона містить речовини з властивостями антибіотиків (фітонциди).



У коренеплодах редиса багато мінеральних речовин.



Петрушку і моркву цінують за високий вміст провітаміну А, вітамінів B_1, B_2, PP, мінеральних сполук.

Кріп збуджує апетит, використовується у свіжому і в консервованому вигляді.



Стручки квасолі містять багато білкових речовин, цукрів і вітамінів групи В.



У зерні кукурудзи багато легкозасвоюваних білків, цукрів, крохмалю.

Насіння соняшника — одне з найбільших джерел вітаміну B_6.



*Гриби містять антибіотики,
гормональні речовини,
ряд важливих
для життєдіяльності
людини сполук.*



Персик — один з найсмачніших плодів у світі. Завдяки багатому вмісту біологічно активних речовин має важливе лікувальне значення.

Плоди вишень і черешень мають значну кількість фенольних сполук капілярозміцнювальної, протисклеротичної та протизапальної дії.





Груші цінні як джерело фолієвої кислоти, важливої для процесів кровотворення.

Яблуневий сад.

Волоський горіх і ліщина здавна популярні в народній медицині, а їх плоди — цінний продукт харчування.





Ягоди агрусу використовують з лікувальною й профілактичною метою.

Калина звичайна — цінна декоративна, харчова й медоносна рослина.

Споживання винограду посилює обмін речовин та підвищує тонус організму.



Ягоди малини містять неповторний набір біологічно активних сполук.



Кизил культивують як плодову і декоративну рослину.

Обліпиха — полівітамінна культура.

Полуниці дарують перший урожай ягід на садовій ділянці.



Лікувальні властивості глоду відомі здавна.



Ягоди смородини за хімічним складом — справжній концентрат різних вітамінів.

Малиновий мармелад

Кілограм очищених ягід протирають крізь сито з нержавіючої сталі, щоб на ньому лишилося насіння. Пюре (із соком) варять з 0,5 кг цукру, весь час помішуючи. Коли мармелад загусне, його гарячим викладають у простерилізовані банки. Закривають їх лише після повного охолодження.

Сироп із малини

Вибирають достиглі, навіть перестиглі плоди. Їх розминають фарфоровим або дерев'яним пестиком і залишають на 1,5—2 години, закривши посудину кришкою або марлею, складеною в кілька шарів. Відстояний сік зливають, а м'якуш віджимають у полотняному мішечку руками або пресом. Обидві порції соку зливають докупи, дають йому відстоятися, а потім проціджують через марлю. До 300 г соку додають 650 г цукру і 8 г лимонної або виннокам'яної кислоти, перемішують їх до повного розчинення. Сироп проціджують через марлю в добре вимиті і висушені пляшки, які закорковують і заливають розтопленим сургучем або парафіном. Зберігають у сухому прохолодному місці.

Напій з малини, агрусу й меду

По 300 г свіжої малини й агрусу миють, дають стекти воді й протирають масу крізь сито. 3 столових ложки меду розчиняють у 0,5 л води, цей розчин змішують із протертими ягодами, проціджують крізь марлю й розливають у склянки.

Малиновий напій з молоком

У склянку наливають холодного молока (на 3/4 висоти), додають столову ложку малинового сиропу і заливають доверху охолодженою перевареною водою. Подають охолодженим.

ОБЛІПИХА

Hippophaë rhamnoides L.

Обліпиха крушиновидна рясно плодоносить на території нашої країни від лінії Архангельск — Томськ — Чита до південного кордону. За вмістом біологічно активних речовин це дуже цінна їстівна і лікарська рослина. Ще в глибоку давнину китайська, тібетська і монгольська медицини включали плоди обліпихи до арсеналу лікарських засобів. Не втратили вони своєї слави й нині. Багатьма дослідами підтверджено, що унікальні лікувальні властивості обліпихи залежать від її хімічного складу. М'якуш ягід містить до 30 % жирної олії, яка складається із суміші глікозидів олеїнової, стеринової, лінолевої, ліноленової, пальмітинової та міристинової кислот. Важливі компоненти плодів обліпихи — вітаміни: каротиноїди (близько 90 мг), токофероли (близько 50 мг), аскорбінова кислота (близько 200 мг), фолієва та нікотинова кислоти, вітаміни групи В. Крім того, в плодах є ізорамнетин у формі глікозидів, органічні кислоти (яблучна, лимонна, виннокам'яна) тощо.

Важко назвати іншу рослину, яка мала б такий широкий спектр лікувального застосування. Плоди обліпихи та обліпихова олія зменшують або цілком знімають біль і запальні процеси, прискорюють грануляцію й епітелізацію тканин, сприяють швидкому гоєнню ран. Обліпихову олію радять вживати при променевій терапії раку стравоходу, під час лікування кольпітів, ендоцервіцитів та інших гінекологічних захворювань. Її застосовують у дерматологічній практиці (при екземах, лишаях), а також при хворобах очей і вираженому авітамінозі. Поруч з іншими оліями обліпихову часто дають для лікування виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.

Спиртовий екстракт кори обліпихи має протипухлинну дію, в експериментах на тваринах він гальмує ріст і розвиток пухлин.

Насіння рослини застосовують як легкий послаблювальний засіб. Листя обліпихи в народній медицині Середньої Азії використовують зовнішньо під час ревматизму.

В косметиці з обліпихової олії готують спеціальні маски, які прискорюють епітелізацію та грануляцію тканин шкіри. В минулому відвар плодів і гілок обліпихи давали всередину і зовнішньо при облисінні та випаданні волосся.

Завдяки дії лінолевої та ліноленової кислот, жиророзчинних вітамінів (ретинолу й токоферолів), фосфоліпідів та рослинних стеринів обліпиха зменшує кількість загального холестерину, альфаліпопротеїдів та загальних ліпідів у сироватці крові й, таким чином, гальмує розвиток атеросклеротичного процесу.

Для лікування опіків, пролежнів, променевих ушкоджень шкіри на очищену виразкову поверхню обліпихову олію вичавлюють із піпетки й накладають на змащене місце марлеву пов'язку, яку змінюють через день.

Останнім часом обліпиху культивують у садах і парках, виведено чимало цінних сортів цієї рослини. Вчені наполегливо вивчають її цілющі властивості, вишукують можливості розширення терапевтичного застосування ягід. Однак не можна забувати, що плоди обліпихи — ціла хімічна лабораторія, в якій синтезуються найрізноманітніші речовини, серед них і сильнодіючі. Тому перш ніж вживати обліпихову олію або інші препарати з цієї рослини для лікування, треба обов'язково порадитися з лікарем.

Врожай обліпихи збирають різними методами. Найперспективніший механізований спосіб збирання — вібраційний, тобто струшування плодів. Якийсь час плоди обліпихи можна тримати свіжими у холодильнику. Але найкраще їх переробити в день збирання.

Обліпиха, протерта з цукром

Підготовлені плоди подрібнюють, кладуть в емальований посуд і додають цукру. Ретельно перемішують і фасують у скляні банки, які закриваються пергаментним папером, і щільно обв'язують. Зберігають у прохолодному місці. На 1 кг ягід потрібно 2 кг цукру.

Натуральний сік

Свіжий сік нагрівають до 65—70 °С і одразу ж розливають у гарячі банки місткістю 0,5—1 л. Пастеризують банки 15—20 хвилин, потім герметично закривають. Зберігають при температурі не вище 15 °С.

Підсолоджений сік

Віджимають сік, а вичавки заливають теплою перевареною водою з розрахунку 0,2—0,5 л на 1 кг, старанно

перемішують, витримують протягом 2 годин, знову віджимають і додають цукор (650—800 г на 1 л). Одержану суміш швидко доводять до кипіння, відфільтровують і 30—40 % за масою добавляють до натурального соку. Добре ще раз перемішують, тоді розливають у підготовлений посуд, пастеризують і герметично закривають.

Сирий джем

Натуральний сік обліпихи змішують в однаковому співвідношенні (1 : 1) із цукром, нагрівають до 85 °C, розмішують до повного розчинення цукру, розливають у банки місткістю 0,5—1 л, пастеризують 10 хвилин, закривають і охолоджують.

Купажований сік

Натуральний свіжий сік обліпихи змішують у рівних об'ємах з яблучним, морквяним, калиновим або чорносмородиновим соками і доливають цукровим сиропом.

Мармелад

Суміш обліпихового соку (65 %) та яблучного пюре (35 %) уварюють до третини початкового об'єму, додаючи цукор за смаком.

Обліпихова олія

Обліпихова олія міститься у вигляді мікроскопічних краплинок у м'якуші ягід. Виділити її можна сепарацією соку. Після сепарації вичавки підсушують на повітрі або в духовці при температурі не вище 100 °C. Потім разом із насінням їх подрібнюють, кладуть у скляний або емальований посуд, заливають таким же об'ємом рафінованої олії (можна соняшникової або іншої), щільно затуляють кришкою. Суміш витримують у темному місці 2—5 днів, помішуючи не менше двох разів на добу. При цьому вичавки знебарвлюються, а олія набуває оранжевого кольору й запаху обліпихи. Для повного відділення обліпихової олії вичавки вдруге заливають свіжою порцією рослинної олії. Можна робити й потрійну екстракцію.

Олію одержують ще й так. Плоди обліпихи свіжими сушать у духовці. Головне — забезпечити доступ повітря

і постійну температуру; плоди мають зберегти природний колір та аромат. Потім їх подрібнюють і тричі заливають розчинником — олією.

ОЖИНА

Rubus caesius L.

Ягоди ожини сизої збирали в диких заростях з давніх часів. Культивувати ж цю рослину в садах почали з кінця XIX століття, але промислових плантацій немає й досі. Плоди ожини вживають у їжу свіжими й сушеними, з них готують пастойки, вина, кондитерські вироби. Соком ягід забарвлюють вина (з кислотами він дає червоний колір, з лугами — синій). Молоде листя часто вживають як сурогат чаю. Ожиновий сік добре тамує спрагу й понижує температуру.

У плодах ожини містяться цукри (глюкози — 3,16 %, фруктози — 3,14 %, сахарози — 0,95 %), пектинова й дубильна речовини, органічні кислоти (переважно яблучна), каротин, аскорбінова кислота, вітаміни групи В, солі калію, мідь, марганець. Хімічний склад листя й коренів ожини, на жаль, не досліджені.

В науковій медицині ожину сизу зовсім не знають. Зате народ застосовує її дуже широко. Листя ожини має в'яжучі, потогінні, кровоспинні, депуративні, знеболювальні і протизапальні властивості. Листя поліпшує перистальтику кишок, виявляє антисептичний ефект, корені діють сечогінно і протизапально. Стиглі ягоди ожини — хороший потогінний та м'який послаблювальний засіб при спастичному коліті, а недостиглі плоди збуджують діяльність органів травлення та діють як в'яжучий чинник при діареї.

Для лікування діареї й дизентерії використовують листя й квітки ожини зі стеблами (дітям дають лише ягоди). При хворобах кишок недужих особливо оздоровлює чай, заварений з листя ожини, найкраще в суміші з квітками нагідок у співвідношенні 1 : 2.

Народний досвід зберігає багато відомостей про застосування ожини при різних хворобах. Свіжі плоди дають для зміцнення організму, насичення його вітамінами, яких так багато в ягодах. Настій з листя має ранозагоювальні властивості, лікує людей, хворих на розлад нервової системи й серце, а прозорий та світлий ожиновий

мед, який збирають бджоли із великих білих квіток, сприяє швидкому одужанню при простуді, тамує кашель.

Настої й екстракти з листя застосовують як заспокійливий засіб при істерії, вживають для лікування атеросклерозу та гіпертонічної хвороби.

З ягід ожини готують смачні й поживні страви. Але під час їх переробки треба намагатися зберегти якомога більше діючих речовин, вітамінів та фітонцидів, які не відзначаються стійкістю.

Ягоди ожини — цінний дієтичний продукт. Через незначний вміст вуглеводів їх рекомендують для харчування хворих на діабет.

Салат з ожини

400 г перебраної і вимитої ожини кладуть у салатницю, посипають подрібненими ядрами волоських горіхів (100 г). 2 яєчних жовтки збивають із 100—150 г цукру, додають невелику кількість лимонної цедри і поливають ягоди ожини.

Напій з ожини та білих або червоних порічок

Миють 0,5 кг очищеної ожини й стільки ж білих (або червоних) порічок, дають стекти воді. Потім ягоди протирають крізь сито, додаючи 100 г цукру. Одержану масу розводять сельтерською або мінеральною водою. Перед подачею до столу в кожну склянку кладуть кубик харчового льоду з холодильника.

СМОРОДИНА

Ribes nigrum L.

Смородина відома в нас з XI століття, значно раніше, ніж у Західній Європі. Її вирощували в монастирських садах Новгорода і Пскова. Але зацікавилися цією рослиною порівняно недавно, відтоді, як було доведено, що її ягоди за хімічним складом — справжній концентрат різних вітамінів.

Ягоди чорної смородини споживають свіжими, а також використовують для виробництва різних харчових продуктів. В них багато вітамінів, мікроелементів та інших біологічно активних сполук. Є пектини, які звільняють

кишечник від продуктів розпаду, органічні кислоти, легкозасвоювані цукри, дубильні речовини тощо. За вмістом аскорбінової кислоти смородина поступається місцем лише шипшині, переважаючи суниці й полуниці в 5, малину й цитрусові — у 7—8, яблука та груші — в 10, виноград — у 100 разів. От чому медики порівнюють сезонне лікування ягодами чорної смородини з курортним і рекомендують для хворих як свіжі, так і перероблені на варення, пастилу, джеми, соки, які тонізують серцево-судинну систему й допомагають при простудних і деяких інфекційних захворюваннях та недокрів'ї.

Кислотність плодів чорної смородини коливається в межах від 1,8 до 4,36 % органічних кислот. В основному це лимонна, яблучна, щавлева, кофейна та паракумаринова.

У складі її цукристих сполук переважає фруктоза, значно менше глюкози й сахарози. Каротиноїдів у смородині обмаль. Зате плоди багаті на вітамін F (0,72 мг / 100 г), вони переважають за його вмістом майже всі плодові й ягідні культури, за винятком обліпихи, морошки, шипшини та аронії. У 100 г свіжих ягід смородини міститься 0,86 мг вітаміну К. Щодо вмісту аскорбінової кислоти, то нею відзначаються передусім зелені плоди. В міру їх достигання С-вітамінна активність знижується і різко падає під час перестигання плодів.

Молоде листя смородини, зібране після цвітіння, містить до 400 мг на 100 г маси вітаміну С, однак із дозріванням та формуванням плодів вміст його різко знижується. Фенольні сполуки ягід чорної смородини — це переважно антоціани, флавоноли, лейкоантоціани і катехіни. Ці сполуки мають капілярозміцнювальні, протисклеротичні, протизапальні, судинорозширювальні (антиспазматичні) властивості. Особливо багато їх у листі. Дослідами доведено, що на 100 г свіжого листя припадає (в мг): флавонолів — 980—2700, катехінів — 574—3320, лейкоантоціанів — 504—1320. До того ж листя чорної смородини часто беруть компонентом при солінні та квашенні овочів і фруктів. Вони не тільки зберігають природне забарвлення сировини, а й збагачують продукти фенольними сполуками і вітаміном С.

В ягодах смородини виявлено в незначній кількості також вітаміни — B_1, B_2, B_6, PP, фолієву кислоту, пантотенову кислоту тощо. Але лише вміст пантотенової кислоти може мати практичне значення у вітамінному балансі людини (0,4 мг на 100 г маси).

З мінеральних речовин у плодах чорної смородини є сполуки калію (350 мг на 100 г маси), які виводять з організму воду й кухонну сіль та поліпшують загальний стан хворих на серцево-судинні й ниркові недуги.

Серед інших плодових і ягідних культур смородина виділяється високим вмістом заліза (1300 мг на 100 г) — значно вищим, ніж у суниць, апельсинів, лимонів, винограду, агрусу, персиків, слив, яблук, абрикосів тощо. В її ягодах є також бор, кобальт, марганець, мідь, молібден, цинк і фтор.

Специфічний запах плодів і листя смородини зумовлений наявністю ефірної олії. Вона має антисептичні, протизапальні, сечогінні та протиревматичні властивості.

З лікувальною метою використовують плоди й листя смородини. Свіжі й перероблені ягоди (сік, варення, протерті плоди з цукром тощо) рекомендують кволим людям, що перенесли хвороби, а також дітям і дорослим похилого віку для підвищення опірності організму й активізації компенсаторних механізмів.

Народна медицина застосовує ягоди, листя й бруньки смородини як сечогінний (при хворобі сечового міхура й ниркових каменях), потогінний (у випадку гострого ревматизму) та легкий послаблювальний засіб (бруньки, настояні на білому вині). Смородину чорну дають від золотухи (препарати листя вживають усередину, а також як зовнішній засіб) і для поліпшення обміну речовин (при шкірних хворобах).

Препарати з листя мають сильні потогінні та сечогінні властивості і сприяють виведенню з організму пуринових речовин і надміру сечової кислоти. Вони дуже ефективні в лікуванні поліартриту й подагри. Настій з листя і стебел вживають при набряках ниркового походження, каменях у сечовому міхурі, затримці сечі, шкірних хворобах. Його п'ють під час захворювань верхніх дихальних шляхів, а також як протизапальний засіб (зовнішньо) при скрофульозі. Дітям від золотухи призначають настій із сухого листя. Одночасно рекомендують купати їх у відварі з гілок та листя смородини.

Відвар стебел та настій листя рослини стимулюють функцію кори наднирників, тому водним настоєм лікують аддісонову хворобу, недокрів'я. При простудних захворюваннях він діє як потогінний і протизапальний засіб.

Чорносмородиновий сік із медом вживають від бронхіту. Корисний цей сік і під час гастритів з пониженою

кислотністю. Для регуляції функціональної діяльності шлунково-кишкового тракту бажано вживати суміш соку ягід смородини з відваром або соком з плодів шипшини.

Біологічно активні речовини чорної смородини непогано зберігаються під час консервування. Поширений спосіб приготування так званого «холодного варення» (протирання ягід із цукром без пастеризації) призводить до значно більших втрат вітамінів, ніж консервування.

Салат з чорної смородини

400 г ягід миють і після стікання води висипають до салатниці. Столову ложку желатину замочують у холодній воді на 20—30 хвилин, потім розводять у 150 мл окропу. До розчину додають сік лимона і трохи натертої лимонної цедри, а також цукор до смаку. Після охолодження розчину ним заливають ягоди і ставлять салатницю у холодильник на 1,5—2 години.

Салат із ягід смородини і моркви

400 г вимитої й очищеної моркви потерти на крупній тертці, додати в масу 250—300 г вимитих ягід смородини, 150 г свіжої сметани або 100 г майонезу і перемішати.

Морс із ягід чорної смородини

Вижимають сік із 2 склянок вимитих ягід. Ставлять його в холодильник. Вичавки заливають 5—6 склянками гарячої води, перемішують, нагрівають до кипіння (кип'ятити 10 хвилин). Проціджений відвар змішують із соком, додають цукор (1—1,5 склянки) і розмішують до повного розчинення.

Напій із смородинового пюре

У високі склянки кладуть по 1—2 чайні ложки пюре з чорної смородини і розводять газованою водою. Цукор додають до смаку. Перед подачею на стіл рекомендують у кожну склянку покласти кубик харчового льоду.

СУНИЦІ

Fragaria vesca L.

У народній медицині, особливо на Україні, лісові суниці через їх цілющі властивості вважають майже універсальним лікувальним засобом, хоча в науковій медицині їх застосування обмежене (лише ягоди, та й то як слабкий сечогінний засіб).

Суниці найкраще вживати свіжими, бо вони, крім чудових смакових якостей та ніжного аромату, містять дуже багато цінних речовин. З цукристих сполук у них найбільше глюкози і фруктози, сахарози менше. Цукристість ягід залежить від часу достигання (перший збір має найвищий вміст цукрів).

Суниці — справжнє джерело вітаміну С. Особливо багато його в листі, трохи менше — в ягодах. Хоча каротину в суницях мало, зате вітаміну Е більше, ніж в апельсинах, мандаринах, порічках, бананах, вишнях, черешнях та інших фруктах і ягодах.

Вітаміни B_1, B_2, B_6, PP, пантотенову кислоту мають ці ягоди. Є в них і фолієва кислота, якої більше, ніж у журавлині, агрусі, малині, обліписі, порічках, аронії, яблуках, грушах, апельсинах, грейпфрутах та винограді. В ягодах наявні сполуки калію, кальцію, магнію, натрію, сірки, фосфору та хлору. З мікроелементів виявлено залізо, бор, ванадій, йод, кобальт, марганець, мідь, молібден, цинк тощо.

Суниці мають чудовий смак і ніжний аромат завдяки вмісту органічних кислот (0,75—1,57 %), є тут до 7,5 % цукрів, дубильних і барвних речовин. У садових суницях переважає яблучна, в незначній кількості наявні лимонна, хінна, щавлева, янтарна та саліцилова кислоти, вміст пектинових сполук сягає 0,75 %.

З лікувальною метою вживають плоди, листя та корені суниць. Ягоди дають для підвищення апетиту, вони поліпшують харчотравлення. Великий вміст заліза, міді та інших мікроелементів сприяє поліпшенню стану хворих на недокрів'я. Ягоди корисні також для лікування серцево-судинних захворювань, перш за все атеросклерозу та гіпертонічної хвороби, подагри, жовчнокам'яної та інших хвороб, викликаних порушенням обміну речовин. Свіжі й консервовані ягоди, сік та настої суниць вважають ефективним сечогінним, потогінним і протипростудним засобом.

Антисептичні властивості настоїв та відварів ягід на-

родна медицина використовує для полоскання при стоматиті, гострому та хронічному тонзиліті, фарингіті, для примочок при екземі тощо. Свіжий сік і протерті плоди мають ранозагоювальну та протизапальну дію.

Фітотерапевт М. А. Носаль пропонує включати суницю у раціон хворих подагрою, виразкою, сечо- та жовчнокам'яною хворобами, захворюванням сечового міхура та селезінки. Вони повинні впродовж 2—3 років увесь суничний сезон (тобто 3—4 тижні) вживати ягоди сирими, а не сушеними чи вареними. М. А. Носаль вважає, що суниці треба споживати у великій кількості навіть тоді, коли вони вже набридли. Ці ягоди мають стати складовою частиною раціону недужої й здорової людини, як хліб, картопля чи крупа.

Із спостережень дієтологів та фітотерапевтів відомо, що тривале лікування суничними ягодами позбавляє людину потреби їздити на курорти. За своїми властивостями дія біологічно активних речовин суниць подібна до впливу на людський організм ягід чорниць.

Листя суниці діє розслаблювально на спазм судин, знижує кров'яний тиск, має сечогінні, потогінні, кровозупинні та протизапальні властивості. Зібране під час цвітіння рослини листя, як і ягоди, застосовують для лікування атеросклерозу та гіпертонічної хвороби, запалення нирок, хвороб печінки та жовчного міхура.

Відвари з коренів допомагають боротися з колітами та гемороєм, запаленням в тонких кишках, гастритом і катарами товстих кишок, запорами, проносами та іншими хворобами травних органів. Тому, коли закінчується суничний сезон, можна використовувати стебла лісових суниць у вигляді відвару.

Широке застосування препарати із суниць мають у косметиці. У Польщі розтертими плодами суниць змащують перед сном обличчя. На ранок шкіра стає свіжою, м'якою та ніжною, з рожевим відтінком, розгладжуються на ній зморшки.

Наукова і народна косметика рекомендує збирати плоди, листя і квіти суниць. Всі препарати з цієї рослини мають тонізуючі властивості, поліпшують кровообіг, зміцнюють стінки капілярів, стимулюють обмін речовин та живлення шкіри. Із соку суниць готують лосьйони і креми. Для виготовлення такого крему потрібно 25 г вершкового масла, 1 жовток, чайна ложка меду та столова ложка суничних ягід. Все це слід злити в склянку і старанно розтерти, додавши 15 г камфорного спирту. Такий

крем можна вживати вдень і ввечері. Він чудово діє на шкіру, знищує плями і ластовиння.

Сік суниць входить до складу всіх кремів, особливо водоемульсійних. Якщо нанести ввечері на лице й шию пасту з кількох розтертих суничних ягід й потримати її 30—40 хвилин, а потім змоченою у воді ваткою зняти сліди пасти з шкіри й покрити її легеньким шаром напівжирного крему, то вже вранці буде помітний косметичний ефект, і обличчя неодмінно відмолодиться.

Однак необхідно запам'ятати, що на деяких людей, особливо дітей, погано впливають суниці та полуниці. В них може виникнути кропивниця, біль у животі, нудота. Щоб попередити ці явища, ягоди треба вживати зі свіжою сметаною, вершками й цукром, обов'язково через 20—30 хвилин після їжі.

Ягідне морозиво

Ягоди для морозива мають бути добре достиглі. Їх слід перебрати, помити, розім'яти й протерти крізь сито, тобто приготувати пюре (не варити його). З води й цукру зварити сироп, остудити, потім змішати його з пюре. Масу можна ще раз протерти крізь сито. Поставити у морозильник.

Фруктове морозиво можна приготувати також з малини, ожини, суниць, полуниць тощо.

1 кг пюре з ягід, 300 г цукру, ½ склянки води.

Напій суничний

Столову ложку спілих суниць і чайну ложку цукру розтерти, влити в масу сельтерську або мінеральну воду.

Квас зі свіжих ягід

Помиті ягоди розім'яти, залити окропом і накрити кришкою. Через 12 годин процідити, додати до маси цукор, лимонну кислоту і дріжджі. Якщо їх немає, можна 5—10 г ізюму та ложку цукру залити такою ж кількістю теплої води і дати відстоятися 2—3 дні. Додати до маси, розмішати, накрити посудину чистою тканиною і залишити в теплому місці ще на півдоби. Якщо є потреба довше зберігати квас, треба розлити його в пляшки,

не доливаючи десь на 5 см, і закрити їх корками. Квас поставити на холод, і через три дні він буде готовий.

1 кг ягід, 10 л води, 700—800 г цукру, 20—30 г дріжджів, лимонна кислота.

ТЕРЕН

Prunus spinosa L.

Це колюча кущова рослина заввишки до 3 метрів, іноді й вища. Молоде гілля пухнасте. Листя еліпсоподібне, квітки білі, п'ятипелюсткові. Плоди — кістянки темносині, кулясті, із сизим нальотом, мають терпкий зелений м'якуш.

Терен поширений в помірній смузі європейської частини СРСР, зокрема на Україні, в Західному Сибіру та на Кавказі.

В ягодах і листі цієї рослини багато дубильних речовин, їхніх продуктів (флобафенів), простих та складних цукрів, яблучної кислоти, пектинів, смолистих речовин, червоного барвника, глікозиду пруназину. Насіння містить незначну кількість жирної олії.

Квіти терну містять цукристі речовини, мінеральні солі, смоли, пентозани, рослинні гормони росту, флавони та кемпферол, які перебувають у вільному стані або зв'язані ціановодневими глікозидами.

Плоди терну вживають свіжими, а також використовують як цінний продукт для виробництва вин, варення, соків, сиропів, екстрактів, лікерів, оцту, мармеладу, пастили, цукатів. Напої та кондитерські вироби з терну відзначаються високими смаковими та дієтичними властивостями, тонким приємним ароматом. Своїх смакових властивостей терен не втрачає навіть після висушування. Сухі плоди йдуть на приготування компотів, киселів, використовуються як замінник чаю.

У народній медицині терен здавна використовують як дієтичний і лікувальний засіб при шлунково-кишкових захворюваннях. Плоди терну виявляють сильну в'яжучу дію під час розладів діяльності шлунка й кишок.

Корені, кора і навіть сама молода деревина терну колючого мають потогінну і жарознижувальну здатність, тому відвар з них дуже корисний при підвищеній температурі тіла.

Препарати з квіток і листя лікують запалення слизових оболонок рота, горла та стравоходу, їх рекомендують

при гастриті, нирковокам'яній хворобі, спастичному коліті, циститі, набряках, недостатньому виділенні сечі.

Як депуративний засіб при нирковокам'яній хворобі вживають відвар квітів терну. Хороші депуративні властивості має настій суміші квіток терну колючого, маку польового, мальви лісової, кореня тирличу жовтого, алтеї лікарської, солодцю голого, кореневища пирію повзучого, плодів анісу звичайного.

Від спастичного коліту застосовують суміш квіток терну, кореня ревеня лікарського, кори крушини ламкої, кореня оману високого, листя м'яти перцевої.

При нирковокам'яній хворобі, особливо калькульозному пієлонефриті, дає хороший протизапальний сечогінний та солегінний ефект суміш листя берези бородавчастої, насіння петрушки городньої, трави споришу звичайного та квіток терну колючого.

Сирі ягоди терну вживають тоді, коли вони трохи примерзнуть, стануть м'якшими і солодшими. Настій і чай з ягід рекомендують пити при проносі та хронічному ентероколіті.

ЧЕРЕМХА

Padus racemosa (Lam).

Коли потрапляєш у весняний ліс, дух перехоплює від невимовної краси квітучої конвалії, купени, суниці, медунки, золотих ключиків. І все-таки з-поміж усіх рослин виділяються яскраві і духмяні шати черемхи, що зметнулась бісерним фонтаном розквітлих сережок і принаджує до себе міріади комах-запилювачів.

З давніх часів цей високий кущ з матовою темно-сірою корою, великим овальним листям і густими китицями суцвіть став окрасою рідного краєвиду, і невипадково черемшина оспівана у багатьох віршах і піснях.

Народна медицина вважає черемху однією з найголовніших цілющих рослин. Вона поширена на всій європейській частині СРСР, у Середній Азії, Західному Сибіру, на Кавказі. Росте переважно на сирих, малозатінених місцях, край берегів річок, на галявинах, у чагарникових заростях. Культивують черемху як декоративну рослину. Квіти в неї запашні, білі, зібрані в довгі звислі китиці. Плоди — кістянки, чорні, блискучі, соковиті, завбільшки з горошину, на смак гірко-солодкі.

Ягоди черемхи широко застосовують для виготовлення киселів, пирогів та інших страв, соком із них забарвлюють напої. З лікувальною метою, крім ягід, використовують кору і свіжі квіти. Ягоди черемхи рекомендують як в'яжучий засіб при проносах, їх вживають часто з плодами чорниці, шишками, кореневищами змійовика.

Стиглі плоди збирають, коли вони стають чорні й соковиті (у серпні — вересні). Сушать їх на вільному повітрі в печах, розкладаючи тонким шаром.

Ягоди черемхи містять дубильні речовини, яблучну й лимонну кислоти, різні цукристі сполуки, фітонциди. В листі, квітах, корі й насінні міститься глікозид амігдалин, вільна синильна кислота (0,05—0,09 %), дубильні речовини. В корі є глікозид прулауразин, який надає їй ароматного запаху. В листі нагромаджується аскорбінова кислота (близько 280 мг), ефірна олія.

В народній медицині черемху цінують за її ягоди, які вживають свіжими або готують з них відвар. Завдяки вмісту дубильних речовин, органічних кислот та фітонцидів вони добре діють як в'яжучий засіб при діабеті та інших розладах функціональної діяльності шлунка й кишок.

Використовують для лікування й листя, з якого готують настойки і відвари, ефективні при туберкульозі легенів, бронхіті. Ці відвари й настойки застосовують для полоскання ротової порожнини при карієсі зубів, для примочок при фурункульозі. Відвар кори — сечогінний, потогінний та інсектицидний засіб. Настій або відвар із квіток вживають як протизаплідний засіб, настойку на горілці — при ревматизмі і подагрі.

В роки Великої Вітчизняної війни в багатьох військових госпіталях успішно застосовували сік ягід черемхи для лікування гнійних ран. У гомеопатії кору й листя використовують при стійких формах блефарокон'юктивіту, радикулоневралгії.

Черемха має сильні фітонцидні властивості (особливо проти гедзів, комах, мух та мошкари). Із свіжих квіток шляхом перегонки їх із водою виробляють черемхову воду, яку застосовують під час запальних захворювань очей та для примочок. Фітонцидну властивість черемхи використовують медики, виготовляючи препарати для лікування недуг, що викликані хвороботворними мікроорганізмами.

В народі вживають також плоди і кору з черемхи у вигляді відвару. Допомагає він при малярії, під час рев-

матичних і подагричних захворюваннях, від спазму в органах травного каналу та простуд.

Однак черемха, ця призвичаєна до лісових умов красуня, нині зустрічається все рідше й рідше. Жителі міст безжалісно ламають її гілки, приносячи додому оберемки білосніжних китиць. Вони не задумуються, що завдають цим непоправної шкоди не тільки рослині, а й собі: з букета черемхи в кімнаті виділяється надзвичайно сильна синильна кислота, яка може викликати важке отруєння...

Ягоди черемхи в народній медицині застосовують як в'яжучий засіб під час проносів та інших розладів функціональної діяльності шлунка й кишок (краще їх поєднувати з плодами чорниці). Для лікування готують суміш: 3 частини ягід черемхи і 2 частини ягід чорниці подрібнюють і змішують; 1 столову ложку цієї суміші заварюють в 1 склянці окропу; дають по 2 столові ложки 3—4 рази на день.

ЧОРНИЦЯ

Vaccinium myrtillus L.

Цукровий діабет лікували в Китаї, Єгипті, Греції й Римі ще кілька тисячоліть тому, та лише наприкінці минулого століття було відкрито причину виникнення цієї важкої хвороби — розлад діяльності підшлункової залози, яка виробляє особливу білкову речовину — інсулін. Відновити порушений обмін складно, кожен хворий потребує суто індивідуального підходу. При діабеті призначають відповідну дієту й лікувальну фізкультуру, а в крайніх випадках застосовують препарати інсуліну або його синтетичні замінники. Однак терапевтична дія цих сполук часто викликає небажані наслідки, обмежуючи цим можливості лікування. Між тим цукровий діабет, особливо легкі його форми, піддається дії лікарських рослин, які мають здатність знижувати вміст цукру в крові.

Історія цього лікування губиться в глибині століть. Стародавні рукописи-травники містять чимало рецептів, до складу яких входять різноманітні трави, що полегшують, а інколи й попереджують розвиток цукрової хвороби. Та й сучасна народна медицина має досвід лікування діабету ліками рослинного походження. Деякі з них добре вивчені і схвалені наукою.

Досліди, пророблені в нашій країні та за рубежем, дозволяють зробити висновок, що найефективніші в цьому відношенні саме ті рослини, які містять вітаміни, сапоніни, глікозиди, алкалоїди, кумарини. Цих рослин вже більше 200, і з кожним роком перелік протидіабетичних трав поповнюється.

Серед рослин, які застосовують нині для лікування цукрового діабету, можна зустріти й несподівані, на перший погляд, лікувальні трави. В різних районах країни населення здавна використовувало з цією метою лісові суниці, всіма знаний хвощ польовий, листя брусниці й чорниці, плоди каштана, капусту, таємничо-легендарний женьшень, листя грецького горіха, злакові культури — овес, жито, пшеницю. Навіть із дріжджів виділено речовини, які знижують рівень цукру в крові у хворих тварин.

Перелічені рослини можна застосовувати як окремо, у вигляді водних настоїв та відварів, спиртових витяжок з листя, насіння, квіток, кори, так і в комбінаціях, що складають аптечний збір. Рецептура їх різноманітна, способи виготовлення досить прості. Потрібно висушені й подрібнені компоненти збору старанно перемішати, заварити гарячою водою (з розрахунку столова ложка на склянку окропу) й настоювати 10—20 хвилин. Після цього настій слід процідити через подвійний шар марлі, охолодити і вживати за призначенням лікаря. В народній і науковій медицині найпоширеніший у лікуванні діабету збір, до складу якого входять у різних частинах листя чорниці, лушпиння сухих стручків квасолі, насіння льону та солома з вівса.

Давня легенда розповідає, що колись мешканці пралісів — гноми — втратили свій притулок, оскільки люди довідалися про їхні скарби і заходилися перекопувати землю, шукаючи схованки. Довго блукали гноми в лісі, аж поки їм дав притулок чорничний кущик. Відтоді, на знак вдячності, й порозселяли гноми ці казкові кущі чорниці по всьому світу. І справді, маленький кущик з родини брусничних з повзучим кореневищем, прямими гілками, блискучим еліпсоподібним листям та поодинокими або ж парними зеленкувато-білими, з рожевим відтінком квітками можна побачити скрізь у нашій країні. Цвіте чорниця в травні — червні, плодоносить у липні — вересні.

Ягоди для лікування теж збирають у липні — серпні. Щоб вони довше зберігали цілющі властивості, їх при-

в'ялюють на повітрі, в затінку, розсипаючи тонким шаром на тканині чи папері, а потім досушують у печах, духовках або сушарнях при температурі, яка не перевищує 60—70°. Добре висушена сировина не брудпить руки під час пересипання і не збивається в грудочки. Зі 100 кг свіжих ягід одержують 15—18 кг сухих, які можуть зберігатися впродовж кількох років.

Лікувальні властивості ягід чорниці зумовлені наявністю в них дубильних речовин, а смакові якості — вмістом цукрів, лимонної, яблучної та інших органічних кислот. Багата чорниця й на солі заліза та пектинові речовини, які звільняють кишечник від продуктів гнилісного розпаду. Залізо, що міститься в чорниці, значно краще засвоюється порівняно з лікарськими препаратами, оскільки в ягодах цієї рослини його супутником є аскорбінова кислота та інші корисні для організму сполуки.

Свіжі ягоди чорниці рекомендують вживати при розладах діяльності шлунка й кишечника, а також для посилення зору, під час ревматизму, подагри. Чорницю використовують і для приготування відвару або чаю, який є чудовим сечогінним і в'яжучим засобом, корисним при недокрів'ї, нічному самовиділенні сечі, діабеті тощо.

Лікарі часто радять включати плоди чорниці до складу шлункового чаю, який просто і швидко можна зготувати в домашніх умовах. Для цього 2 столові ложки добре висушеної і подрібненої суміші, яка містить 3 частини плодів черемхи, 2 — ягід чорниці і 1 частину кореневища перстачу, заливають 2 склянками окропу, кип'ятять 20 хвилин, потім проціджують відвар крізь марлю. Пити чай слід 3—4 рази на день по 1/4 склянки перед їжею.

Фармакологічними дослідженнями доведено, що вживання ягід чорниці поліпшує кровообіг у сітківці ока, загострює нічний зір. Тому чорниця особливо корисна людям, професія яких пов'язана з напруженням зору. Під час Великої Вітчизняної війни льотчикам неодмінно давали перед нічними польотами чорничний кисіль. Втім, його можна рекомендувати і до загального столу на десерт. Особливо смачна свіжа чорниця, притрушена цукровою пудрою.

Чорницю використовують і як зовнішній засіб: при екземі, опіках, прищах, погано загоюваних ранах, виразках та інших захворюваннях шкіри (свіжі ягоди чорниці товчуть у ступці, протирають через решето, а одержану

масу прикладують товстим шаром на хворі місця). Клізми з відвару ягід корисні при геморойній кровотечі.

Листя чорниці має протидіабетичні властивості. В ньому містяться особливі хімічні речовини — глікозиди міртилін та неоміртилін, що знижують рівень цукру в крові. Під час лікування цукрового діабету листя чорниці, крім того, що його включають до складу спеціального збору, можна застосовувати й у вигляді відвару, який готують з розрахунку 60 г листя на 1 л окропу. Вживають такий відвар по 2 столові ложки тричі на день.

Сік чорниці має бактерицидні властивості, впливає на дизентирійні палички та на збудників черевного тифу. До того ж він діє в присутності харчотравних ферментів, тоді як багато фармацевтичних антибіотиків руйнують кисле середовище шлунка.

В домашніх умовах чорницю консервують у цукрі. Її можна також заморожувати. З перестиглих, м'ятих, пошкоджених, але свіжих ягід готують сік. Гарячим його наливають у попередньо старанно вимиті й простерилізовані парою банки і закривають кришками. Лікувальні властивості сік чорниці не втрачає протягом року і довше. При потребі його розводять водою.

ШОВКОВИЦЯ

Morus alba L.

Шовковиця біла — фруктове дерево з листям серцеподібної форми й зеленувато-білими плодами, дуже солодкими на смак. Плоди шовковиці нагадують ягоди білої малини.

Цвіте шовковиця у травні — червні. Її культивують у південних районах СРСР. Вирощують шовковицю здебільшого на плантаціях задля листя, яке використовують на корм для тутового шовкопряда, а також у садках. Ягоди шовковиці споживають свіжими та сушеними, з них варять сиропи і варення, готують штучний мед і оцет. Розмелені сухі плоди додають до борошна під час випікання паляниць. Сухі вичавки плодів використовують як замінник кави.

Дозрілі ягоди шовковиці містять цукристі сполуки у вигляді моносахаридів (близько 20 %), азотисті речовини (близько 1,5 %), лимонну (4 %) і фосфорну (0,1 %) кислоти, пектини, дубильні, зольні, барвні та інші речовини, жири, вітаміни, тригонеллін. У листі шовковиці

виявлено каучук, органічні кислоти (щавлеву, виннокам'яну, яблучну, лимонну), каротин, ефірну олію, близьку за складом до ефірної олії чайного листя.

Плоди шовковиці посилюють кровотворення в організмі, поліпшують порушений внаслідок шкірних захворювань обмін речовин (депуративні властивості). Недостиглі плоди мають в'яжучу здатність, а стиглі добре тамують спрагу. Кора із стовбурів та гілок сприяє загоюванню ран, а листя має жарознижувальний ефект.

У народній медицині Грузії нестиглі плоди чорної шовковиці використовують проти діареї, а настій стиглих плодів — як потогінний засіб під час захворювань простудного походження та як сечогінний чинник. Сік білої шовковиці вживають для відхаркування при кашлі. Його п'ють і як легкий послаблювальний чинник.

Китайська народна медицина корою коренів шовковиці лікує гіпертонічну хворобу, бронхіт і бронхіальну астму, корою гілок і стовбура гоїть рани, лікує серцеві захворювання.

Кору з коренів та сироп із плодів у народі вживають при ниркових коліках та як відхаркувальний засіб.

Наукова медицина застосовує ягоди шовковиці для лікування гіпохромної анемії, пов'язаної з гіпоацидним гастритом, при дискінезіях жовчовивідних шляхів гіперкінетичного типу, при гострому ентероколіті, дизентерії, дисбактеріозі. Листя шовковиці рекомендують при легких формах цукрового діабету, настойкою кори лікують деякі шкірні хвороби.

Настій плодів шовковиці та сік з них, розведений водою, використовують для полоскання ротової порожнини і при хворобах горла. Подрібнену кору гілок змішують із соняшниковою або лляною олією і цією масою змащують застарілі рани й післятравматичні гематоми.

Щоб приготувати напій, беруть 2 столових ложки подрібнених плодів чорної шовковиці, настоюють їх 4 години у склянці окропу, потім проціджують. Вживають по $^1/_4$ склянки 4 рази на день до їжі. Такий напій можна використовувати і для полоскання горла.

СПИСОК
рекомендованої літератури

Артеменко М. М., Латанська Л. М. Ходімте в сад.— К. : Молодь, 1983.— 268 с.

Бабенко Г. А. Микроэлементы в экспериментальной и клинической медицине.— К. : Здоров'я, 1965.— 220 с.

Биологически активные вещества пищевых продуктов: Справ. / Сост.: В. В. Петрушевский, А. Л. Казаков, В. А. Бандюкова и др.— К. : Техніка, 1985.— 112 с.

Високовітамінні плодові культури / І. М. Шайтан, С. В. Клименко, Л. Ю. Клименко та ін.— К. : Урожай, 1985.— 112 с.

Губа Н. И. Овощи и фрукты на нашем столе.— К. : Урожай, 1987.— 342 с.

Дари лісів / Ю. Я. Елін, М. Я. Зерова, В. І. Лушпа, С. І. Шаброва.— К. : Урожай, 1987.— 438 с.

Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Пищевые растения-целители.— К. : Наукова думка, 1985.— 128 с.

Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Плодовые и ягодные растения-целители.— К. : Наукова думка, 1987.— 112 с.

Кибала Я. Специи и пряности.— Прага : Артия, 1986.— 224 с.

Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.— М. : Пищевая промышленность, 1980.— 256 с.

Крылов Ю. Ф., Смирнов П. А. Удивительный мир лекарств.— М. : Знание, 1985.— 64 с.

Лекарственная флора Кавказа / А. И. Шретер, Д. А. Муравьева, Д. А. Пакали, Ф. В. Ефилсова.— М. : Медицина, 1979.— 368 с.

Липкан Г. Н. Целебные свойства растений с ягодными и ягодоподобными плодами.— К. : Здоров'я, 1986.— 48 с.

Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії.— К. : Здоров'я, 1986.— 278 с.

Мамчур Ф. І. Фітотерапія в урології.— К. : Здоров'я, 1983.— 158 с.

Плоды и овощи в питании человека / Под ред. Д. К. Шапиро.— Минск : Урожай, 1984.— 208 с.

Рева М. Л. Растения в быту.— Донецк : Донбас, 1982.— 208 с.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям.— М. : Медицина, 1984.— 462 с.

Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение.— М. : Медицина, 1984.— 288 с.

Чопик В. И., Дудченко Л. Г., Краснова А. Н. Дикорастущие полезные растения Украины.— К. : Наукова думка, 1983.— 398 с.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК УКРАЇНСЬКИХ НАЗВ

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ

ЗМІСТ

Издание для досуга

Мамчур Федор Иванович
ОВОЩИ И ФРУКТЫ В НАШЕМ ПИТАНИИ
(На украинском языке)

Ужгород, издательство «Карпаты»

Редактор Л. І. Середа
Худож. оформлення В. І. Сави
Худож. редактор В. О. Томашевський
Техн. редактор М. Р. Черкашина
Коректори Л. В. Вароді, Г. Й. Лягушева

ИБ № 2006

Здано до склад. 25.04.88. Підписано до друку 09.09.88. ББ 02175. Формат 84×108 1/32. Папір друк. № 1. Звичайна нова гарнітура. Висок. друк. Умов. друк. арк. 10,92+1,26 вкл. Умов. ф.-відб. 16.26. Облік.-вид. арк. 12,98. Тираж 330 000 пр. (2-й з-д 150 001—330 000 пр.). Замовлення № 8—1929.
Ціна 2 крб. 30 к.
Видавництво «Карпати».
294000, Ужгород, пл. Радянська, 3.
Головне підприємство республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига».
252057, Київ, вул. Довженка, 3,

Мамчур Ф. І.

М22 Овочі і фрукти в нашому харчуванні.— Ужгород: Карпати, 1988.— 197 с., іл.; 12л. іл.
ISBN 5—7757—0050—3

У довіднику розповідається про вплив біологічно активних речовин овочів, городньої зелені, фруктів, ягід та грибів на організм людини, застосування їх у профілактиці та лікуванні хвороб, а також у раціональному харчуванні. В книзі даються поради по заготівлі і переробці рослин та їх плодів. Для широкого кола читачів.

$М\frac{1404030000—001}{М215(04)—89}$ КУ—5—25—88

ББК 53.52

2 крб. 30к.